



# 5~6か月 離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみてください。



## 10倍粥

[分量]

米…………… 1  
水…………… 10

[作り方]

- ① 米を洗い、耐熱用のカップに米と水を入れる。
- ② ①を大人のご飯を炊くときに炊飯器の真中にカップごと入れ、炊飯する。

## 白身魚のペースト

[分量]

白身魚…………… 小1

[作り方]

- ① 白身魚を火にかけ沸騰したら火からおろしペーストにする

## ブロッコリーのとろとろ

[分量]

じゃがいも…………… 小2  
ブロッコリー…………… 小2

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき茹でてからペーストにする
- ② ブロッコリーは茹でてからペーストにする
- ③ ①のうえに②をかける