



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。

しらすのペースト

[分量]

絹豆腐……………小1

[作り方]

- ① しらすは小鍋に入れ茹でこぼす
- ② ①をすり潰しペースト状にする

玉ねぎと南瓜のペースト

[分量]

玉葱……………小2
南瓜…………… 小2

[作り方]

- ① 玉葱とは茹でてからペーストにする
- ② 南瓜は皮をむき種をとって茹でてからペーストにする