



5～6か月 離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピですので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。

タラとコーンペースト

[分量]

たら……………10 g
クリームコーン……………10 g

[作り方]

- ① タラを小鍋に入れコトコトと茹ですりつぶす
- ② コーンは裏ごしして鍋ににいれコトコトと煮る
- ③ ①を皿に盛り付けその上に②をかける

カリフラワーのスープ

[分量]

カリフラワー…… 10 g
人参……………5 g

[作り方]

- ① カリフラワーを茹でてからペーストにする
- ② 人参を茹でてからペーストにする
- ③ ①を皿に盛り付けその上に②をかける