



# 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。

## 人参とささみのとろとろ煮

[分量]

にんじん……………10 g  
鶏ささみ……………10 g

[作り方]

- ① 鍋に湯を沸かして、ささ身と人参をを一緒に茹でる
- ② やわらかくなったらそれぞれ裏ごしして、ゆで汁でのばしとろとろにする

## スープ

[分量]

ブロッコリー……………15 g  
南瓜……………10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーはみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② 南瓜は皮をむき種を取り茹でてマッシュする
- ③ ①②を器に盛り付け、茹で汁も入れる