



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。

とまとのミルク煮

[分量]

豆腐……………10g
トマト……………10g
(皮と種を取ったもの)
ミルク (調乳済み) ……40ml

[作り方]

- ① トマトをみじん切りにして、小鍋に入れコトコト煮る
- ② 豆腐をすり潰して①へ入れる
- ③ ①にミルクを入れて出来上がり

スープ

[分量]

玉葱……………15g
じゃがいも……………10g

[作り方]

- ① 玉葱はみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② じゃがいもは皮をむき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