



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。

とろんとろん煮

[分量]

南瓜……………30g
玉葱……………20g
ミルク（調乳済み）……40ml

[作り方]

- ① たまねぎをみじん切りにして、小鍋に入れコトコト煮る
- ② 南瓜の皮とワタを取り①へ入れコトコト煮る
- ③ ②にミルクを入れて出来上がり
とろとろ加減は見ながら調整する

豆腐スープ

[分量]

豆腐……………40g
ほうれん草……………30g

[作り方]

- ① ほうれん草はみじんぎりにして一度茹でこぼす
- ② ①を小鍋に入れてコトコト煮る
- ③ ②に豆腐も入れコトコト煮る
- ④ ③をすり潰して出来上がり