



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。

玉ねぎと豆腐の白煮

[分量]

玉葱……………10g
絹豆腐……………20g

[作り方]

- ① 鍋に湯を沸かして、玉葱を茹でる
- ② 豆腐を茹でる
- ③ 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

ミルクかけ

[分量]

にんじん……………15g
じゃがいも……………10g
ミルク (調乳済み) … 適量

[作り方]

- ① 人参はコトコト煮て、柔らかくなったら裏ごしする
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてマッシュする
- ③ ①②を器に盛ったら、とミルクをかける