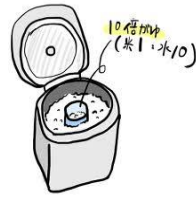




5～6か月 離乳食レシピ



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。

きな粉と玉ねぎ

[分量]

きなこ……………小 1/3
玉葱……………15 g

[作り方]

- ① 玉ねぎは皮を取り柔らかくなるまで煮る
- ② ①を滑らかにすり潰しきなこを加え①の茹で汁で食べやすい硬さにする

きゃべつとおいも

[分量]

きゃべつ……………10 g
さつまいも……………10 g
ミルク (調乳済み) … 適量

[作り方]

- ① きゃべつとさつまはそれぞれ柔らかく茹でて滑らかにすり潰す
- ② ①とミルクをあわせちょうどよい硬さにする