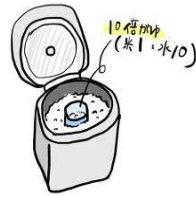




5～6か月 離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピですので参考にしてみてください。



10倍粥

[分量]

米…………… 1
水…………… 10

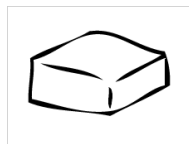
[作り方]

- 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。

豆腐と南瓜のペースト

[分量]

豆腐……………小2
南瓜……………小2



[作り方]

- ① 豆腐を小鍋に入れコトコトと茹ですりつぶす
- ② 南瓜を小鍋にいれコトコトと茹ですりつぶす

ほうれん草のスープ

[分量]

ほうれん草…………… 小2

[作り方]

- ① ほうれん草を茹でてからペーストにする