



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。

白のすりすり

[分量]

豆腐…………… 10g
カリフラワー…………… 15g

[作り方]

- ① 豆腐を火にかけて沸騰したら火からおろしペーストにする
- ② カリフラワーは小分けにしてゆでてすりつぶす
- ③ ①②をあわせる

白菜のミルク煮

[分量]

白菜の葉先…………… 15g
ミルク（調乳済み）… 適量

[作り方]

- ① 白菜はみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② ①とミルクを合わせる