



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。

たらのとろとろ煮

[分量]

鱈……………10g

[作り方]

- ① たらは柔らかくなるまで弱火で煮る
- ② ①をすり潰しきなこを混ぜてゆで汁で食べやすい硬さにしてもう一度煮立たせる

南瓜のペースト

[分量]

南瓜……………10g
ブロッコリー……………10g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取って茹でてからペーストにする
- ② ブロッコリーは茹でてからペーストにする
- ③ ①と②を合わせる