



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。

豆腐のペースト

[分量]

豆腐…………… 10g

[作り方]

- ① 豆腐を火にかけ沸騰したら火からおろしペーストにする

じゃがいものグリーンソース

[分量]

じゃがいも…………… 小2
ブロッコリー…………… 小2

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむき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のうえに②をかける