



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。

豆腐と玉ねぎのとろとろ煮

[分量]

玉葱……………15g
豆腐……………小1

[作り方]

- ① たまねぎは皮を除き柔らかくなるまで弱火で煮る
- ② ①をすり潰す
- ③ 豆腐を火にかけすりつぶす
- ④ ③の上に②をかける

ブロッコリーとカリフラワーのペースト

[分量]

カリフラワー……………小2
ブロッコリー…………… 小2

[作り方]

- ① カリフラワーとブロッコリーは茹でてからペーストにする