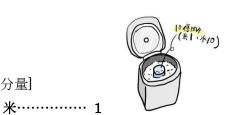


離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。



10 倍粥

[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。

人参とささみのとろとろ煮

[分量] にんじん……10 g 鶏ささみ······10g

水…… 10

[分量]

[作り方]

- ① 鍋に湯を沸かして、ささ身と人参をを一緒に 茹でる
- ② やわらかくなったらそれぞれ裏ごしして、ゆ で汁でのばしとろとろにする

スース

[分量]	
ブロッコリー	···15 g
南瓜10 g	

[作り方]

- ① ブロッコリーはみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② 南瓜は皮をむき種を取り茹でてマッシュする
- ③ ①②を器に盛り付け、茹で汁も入れる