かぬき保育園

R5.11 月号

5～6か月　離乳食レシピ

離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。

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……小 1

[作り方]

① 豆腐をコトコト煮る

② ②をすり潰して器に盛り付け出来上がり

ブロッコリーと人参のペースト

[分量]

にんじん……小 2

ブロッコリー…… 小 2

[作り方]

① ブロッコリーは茹でてからペーストにする

② 人参は茹でてペーストにする

③ ①の上に②を盛り付ける