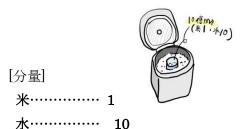


離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。



## 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。

## 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································· 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