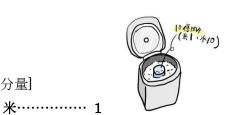


離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。



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。

たらのとろとろ煮

[分量]

[分量]

鱈······10g

水…… 10

「作り方]

- ① たらは柔らかくなるまで弱火で煮る
- ② ①をすり潰しきなこを混ぜてゆで汁で食べやす い硬さにしてもう一度煮立たせる

南瓜のペースト

[分量]

南瓜……10 g

ブロッコリー……10g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取って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)と2を合わせる