



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

【作り方】

【分量】

米…………… 1
水…………… 10

- 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。

白身魚と玉葱のペースト

【分量】

白身魚……………10 g
玉葱……………5 g

【作り方】

- ① 白身魚は茹でペーストにする。（皮があったらとる）
- ② 玉葱は4等分にカットして柔らかくなるまで茹でてペーストにする
- ③ ①を盛り付け上から②をかけたら出来上がり

南瓜となすのペースト

【分量】

かぼちゃ……………10 g
なす……………10 g

【作り方】

- ① なすは皮をむいて1cm角にきり、水にさらしてアクを抜き、茹でてペーストにする
- ② 南瓜は皮をむき、種とワタも取り適当な大きさに切って茹でて、ペーストにする
- ③ ①と②を盛り付ける