



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。

豆腐とさつまのペースト

【分量】

絹豆腐……………10 g
さつまいも……………5 g

【作り方】

- ① とうふは茹でペーストにする。
- ② さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切って水にさらし(分量外)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

人参といんげんのポタージュ

【分量】

人参・インゲン……………各 5 g
ミルク……………1.5 g

【作り方】

- ① 人参は皮をむき適当な大きさにきって柔らかくなるまで茹でる。いんげんは筋を取り適当な長さに切って柔らかくなるまで茹でる
- ② ①をうらごしし、ミルクを入れて温める