



# 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

[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。

## 豆腐とほうれん草のうま煮

[分量]

絹豆腐……………10 g  
ほうれん草……………5 g  
だし……………大1杯

[作り方]

- ① とうふは茹でペーストにする。
- ② ほうれん草は適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でてペーストにする
- ③ ①②をだしで食べやすい硬さにのばしてできあがり

## 人参とかぶのとろとろ煮

[分量]

人参・かぶ……………各5 g  
ミルク……………1.5 g

[作り方]

- ① 人参、かぶ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。
- ② ①をうらごしし、ミルクを入れて温める