



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。

豆腐とブロッコリーのとろとろ

[分量]

絹豆腐……………25 g
ブロッコリー…15 g

[作り方]

- ① 豆腐は茹でペーストにする。
- ② ブロッコリーはカットして柔らかくなるまで茹でペーストにする
- ③ ①を盛り付け上から②をかけたら出来上がり

南瓜ミルク

[分量]

かぼちゃ……………10 g
ミルク (調乳済み) …小1杯

[作り方]

- ① 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
- ② ①とミルクを混ぜてできあがり