



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。

タイとほうれん草のペースト

[分量]

タイ……………5 g
ほうれん草……………5 g

[作り方]

- ① 鍋に湯を沸かして、タイを茹でてすり潰す
- ② ほうれん草は茹でて水にさらしてから、水気を絞り小さく切って滑らかになるようにすりつぶす
- ③ 器に①②を盛り付ける

かぶと白菜

[分量]

かぶ……………10 g
白菜……………5 g

[作り方]

- ① 皮をむいたかぶと適当な大きさに切った白菜を柔らかくゆでてすり潰す
- ② 器に①を盛り付ける