



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。

豆腐とほうれん草のペースト

【分量】

ほうれん草（葉先）…10 g
豆腐……………20 g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでてペーストにする
- ② 豆腐は一度茹でこぼしをしてペーストにする
- ③ ①を盛り付け、その上に②をもりつけてできあがり

キャベツと人参ペースト

【分量】

キャベツ（葉先）………… 10 g
人参…………… 5 g

【作り方】

- ① キャベツを適当な大きさに切って茹でてからペーストにする
- ② 人参は皮をむきすりおろしてから火を入れる
- ③ ①を器に盛り付け、その上に②をもりつけてできあがり