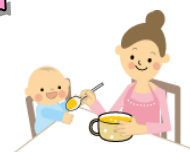




5～6か月 離乳食レシピ



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。

カレイのとろとろ煮

【分量】

カレイ……………10 g

【作り方】

- ① カレイは柔らかくなるまで弱火で煮る
- ② ①をすり潰しきなこを混ぜてゆで汁で食べやすい硬さにしてもう一度煮立たせる

さつまいものペースト

【分量】

さつまいも……………10 g
カリフラワー……………10 g

【作り方】

- ① さつまいもは茹でてからペーストにする
- ② カリフラワーは茹でてからペーストにする
- ③ ①と②を合わせる