



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。

豆腐のペースト

[分量]

絹豆腐……………小 1

[作り方]

- ① 豆腐は小鍋に入れコトコト煮る
- ② ①をすり潰しペースト状にする

ブロッコリーとカリフラワーのペースト

[分量]

ブロッコリー……………小 2
カリフラワー…………… 小 2

[作り方]

- ① ブロッコリーとカリフラワーは茹でてからペーストにする