



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。

きゃべつとお魚のとろとろ煮

【分量】

きゃべつ…………… 10 g
白身の刺身……………10 g（1切れ）

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かして、魚ときゃべつと一緒に茹でる
- ② やわらかくなったら裏ごしして、ゆで汁でのばしとろとろにする

ミルキーグリーンポテト

【分量】

ブロッコリー……………15 g
じゃがいも……………10 g
ミルク（調乳済み）… 適量

【作り方】

- ① ブロッコリーはみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてマッシュする
- ③ ①②とミルクを合わせる