



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。

しらすのペースト

[分量]

しらす……………小1弱

[作り方]

- ① しらす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

玉ねぎと南瓜のペースト

[分量]

かぼちゃ……………小2
ブロッコリー……小2

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取って茹でてからペーストにする
- ② ブロッコリーは茹でてペーストにする
- ③ ①の上に②を盛り付ける