



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。

しらすとトマトのペースト

[分量]

しらす……………小1
トマト……………小1

[作り方]

- ① しらすはゆでこぼして塩抜きをし、すりつぶす
- ② トマトは皮をむいて種を取り除き、茹でてすりつぶす
- ③ ①②を盛り付ける

胡瓜と南瓜のとろとろ

[分量]

南瓜…………… 小2
胡瓜…………… 小2

[作り方]

- ① 胡瓜は皮をむいてすりおろし、鍋に入れて加熱する
- ② 南瓜は皮をむいて種を取り加熱しすりつぶす
- ③ ①②をそれぞれお湯でのばして盛り付ける