



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。

とうふのペースト

[分量]

豆腐……………小1

[作り方]

- ① 豆腐は一度茹でこぼす
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮る
- ③ ②をすり潰しペースト状にする

玉ねぎと人参のペースト

[分量]

にんじん……………小2
たまねぎ……………小2

[作り方]

- ① 人参は皮をむいて茹でてからペーストにする
- ② たまねぎは皮をむき小さく切ってから茹でてペーストにする