



# 5～6か月 離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピですので参考にしてみてください。



## 10倍粥

[分量]

米…………… 1  
水…………… 10

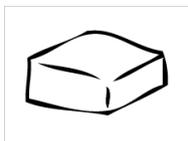
[作り方]

- 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。

## 豆腐とさつまのペースト

[分量]

豆腐……………小2  
さつま……………小2



[作り方]

- ① 豆腐を小鍋に入れコトコトと茹ですりつぶす
- ② さつまは皮をむき小さくカットして小鍋にいれコトコトと茹ですりつぶす

## ブロッコリーのスープ

[分量]

ブロッコリー (花の部分)  
…………… 小2

[作り方]

- ① ブロッコリーを茹でてからペーストにする