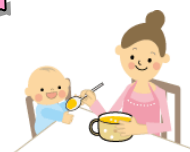




5～6か月 離乳食レシピ



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。

豆腐と野菜のとろとろ

【分量】

絹豆腐……………8 g
玉葱……………3 g
ブロッコリー（穂先）…5 g

【作り方】

- ① 豆腐は茹でてつぶす
- ② 玉ねぎとブロッコリーは細かく刻んで茹でて裏ごしをする
- ③ ①と②をもりつけてできあがり

じゃがいもと南瓜のペースト

【分量】

かぼちゃ……………5 g
じゃがいも……………5 g

【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 じゃがいもは皮をむいて小さく切り茹でてペーストにする
- ③ ①と②を盛り付ける