



# 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。

## きなこオニオン

[分量]

玉葱…………… 10 g  
きなこ…………… 小 1/3

[作り方]

- ① 玉ねぎは皮を除き柔らかくなるまで弱火で煮る
- ② ①をなめらかにすりつぶし、きなこを加え①のゆで汁で食べやすい硬さにのばす

## ブロッコリーとさつまのとりとろ

[分量]

さつまいも…………… 小 2  
ブロッコリー…………… 小 2

[作り方]

- ① さつまいもは皮をむき茹でてからペーストにする
- ② ブロッコリーは柔らかくなるまで茹でてペーストにする
- ③ ①を皿に盛り付けその上に②をかける