



5~6か月離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。

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]

玉ねぎ 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うとう

[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