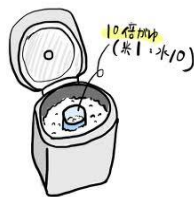




# 5～6か月 離乳食レシピ



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。

## 豆腐と野菜のペースト

【分量】

豆腐……………小1  
玉葱……………小1  
ブロッコリー…小1

【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やわらかくゆでて裏ごしする
- ③ ①を皿に盛り付け②を上からかける

## 南瓜とじゃがいものペースト

【分量】

かぼちゃ……………小1  
じゃがいも……………小1

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて茹でてからペーストにする
- ② かぼちゃは皮をむき種を取ってから茹でてペーストにする
- ③ ①②を器に盛り付ける