



5~6ヶ月 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。

豆腐と野菜のペースト

[分量]

豆腐 小1
玉ねぎ 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

[作り方]

[分量]

かぼちゃ 小1
じゃがいも 小1

- 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