



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。

豆腐とおいものペースト

[分量]

豆腐……………小1
じゃがいも……………小1

[作り方]

- ① 豆腐は茹でてつぶす
- ② じゃがいもは皮をむいて小さく切り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

花野菜のペースト

[分量]

ブロッコリー……………小1
カリフラワー……………小1

[作り方]

- ① 花野菜はそれぞれ小さく切って茹でてからペーストにする
- ② ①を器に盛り付ける