



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。

きゃべつとお魚のとろとろ煮

[分量]

きゃべつ…………… 10g
白身の刺身……………10g (1切れ)

[作り方]

- ① 鍋に湯を沸かして、魚ときゃべつと一緒に茹でる
- ② やわらかくなったらそれぞれ裏ごしして、ゆで汁でのばしとろとろにする

かぼちゃとほうれん草

[分量]

ほうれん草の葉先……15g
かぼちゃ……………10g

[作り方]

- ① ほうれん草はみじんぎりにしてコトコト煮る
- ② かぼちゃは皮をむき茹でてマッシュする