



# 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。

## さつまいものペースト

[分量]

さつまいも……………20g  
きなこ……………少々

[作り方]

- ① さつまいもは厚めに皮をゆでてペーストにする
- ② ①にきなこを入れてひと煮立ちさせる

## ブロッコリーのトマトソース

[分量]

ブロッコリー…………… 小2  
トマト…………… 小2

[作り方]

- ① ブロッコリーは茹でてからペーストにする
- ② トマトは皮をむき種を取って茹でてからペーストにする
- ③ ①のうえに②をかける