



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。

豆腐のペースト

[分量]

豆腐……………小2

[作り方]

- ① 豆腐は小鍋に入れコトコト煮る
- ② ①をすり潰しペースト状にする

とうがんのペースト

[分量]

とうがん……………5g
じゃがいも……………10g

[作り方]

- ① とうがんは皮をむき種を取る。茹でてからペーストにする
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてから裏ごしする
- ③ ①②をそれぞれ盛り付ける