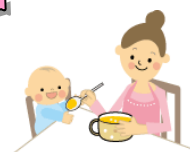




5～6か月 離乳食レシピ



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

【作り方】

【分量】

米…………… 1
水…………… 10

- 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。

しらすとブロッコリーのペースト

【分量】

しらす…………… 5 g
ブロッコリー…… 10 g

【作り方】

- ① しらすは湯でこぼして水けをきり滑らかになるまですりつぶす
- ② ブロッコリーは柔らかくゆでてからすりつぶす
- ③ ①②を器に盛る

じゃがいもと青菜のペースト

【分量】

青菜……………小2
じゃがいも………小2

【作り方】

- ① ジャがいもは茹でてからペーストにする
- ② 青菜は茹でてペーストにする
- ③ ①の上に②を盛り付ける