かぬき保育園
R8.11 月号

5～6か月　離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。

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。

白身魚のペースト

[分量]
白身魚……5ｇ
だし汁（こぶ）……20ｇ

[作り方]
① 白身魚を小鍋に入れ茹でる
② ①をすり潰しペースト状にする
③ 鍋に②を入れ弱火にかけ、だし汁でなめらかになるまで、のばす

人参とおいものペースト

[分量]
にんじん……小２
さつまいも…… 小２

[作り方]
① 人参は皮をむいて茹でてからペーストにする
② さつまいもは皮をむいて、茹でてからペーストにする
③ ①②をさらに盛り付ける