

# 離乳食5・6ヶ月 レシピ

## 野菜 大根と焼き麩のとろとろ煮 米 白菜と人参のおかゆ



### 大根と焼き麩のとろとろ煮 【5・6ヶ月】

#### 〈材 料〉1人分

- ・ 大根 厚さ5mmの輪切り1/2枚
- ・ 焼き麩 1個
- ・ だし汁 少々

#### 〈作り方〉

- ① 大根は皮をむいておろす。焼き麩も同様におろす。
- ② 小鍋に1とだし汁を入れとろとろになるまで煮る。

### 白菜と人参のおかゆ 【5・6ヶ月】

#### 〈材 料〉1人分

- ・ 白菜の葉先 1/8枚
- ・ 人参 厚さ5mm厚の輪切り1枚
- ・ 10倍粥 大きじ2～3

#### 〈作り方〉

- ① 白菜は茹でて細かく刻み、すりつぶす。
- ② 人参は皮をむきやわらかく茹でてすりつぶす。
- ③ 10倍粥に1と2を加えて出来上がり。