

5～6 か月 レシピ

※お子さんの進み具合によって、量・水分量は調整してください



10倍粥 (おもゆは10倍粥の上澄み)

【材料】

- ・お米 1/5 カップ
- ・水 2カップ

【作り方】

- ① 洗ったお米と水を炊飯器に入れておかゆモードで炊く

7倍粥 (米:水=1:7) 5倍粥 (米:水=1:5)

軟飯 (米:水=1:2)

楽ちん10倍粥

【材料】

- ・米粉 小さじ1
- ・熱湯 小さじ10杯

【作り方】

- ① 耐熱皿に米粉を入れ、熱湯を注ぎ入れ混ぜる。
- ② ラップをし、600wで1分加熱する。様子を見ながら加熱する。

※注意:米粉に完全に火が通らないとお腹がゆるくなります。しっかり加熱しましょう。



コップでお粥

【材料】

- ・米 大さじ1
- ・水 大さじ10

【作り方】

- ① 大人が食べる分の米と水をセットする。
- ② 耐熱コップに洗った米と水を入れて、お米モードで炊く。

