



【離乳食】中期（7～8か月頃）

かぼちゃと しらす干しのおかゆ



他のレシピは
こちらから



【材料】

かぼちゃ	20 g
しらす干し	15 g
米	大さじ1
水	大さじ5

【作り方】

- ① しらす干しは湯通しし、水気をきって粗く刻む。
- ② かぼちゃは皮と種を取り除き、5mmの角切りにする。
- ③ マグカップに洗った米、水、①、②を入れ、炊飯器の中央に入れて通常炊飯で炊く。

＊ご飯を炊く時に一緒に作ると便利です。