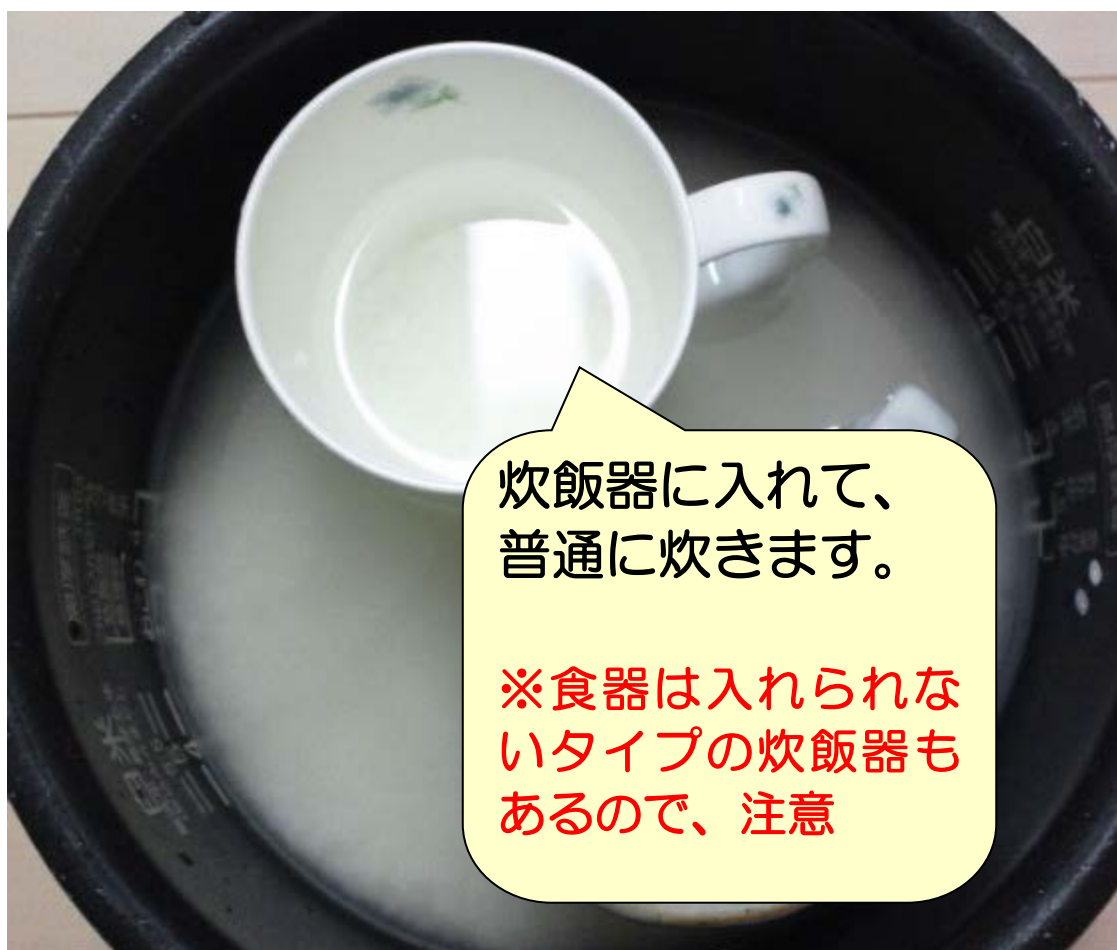


# 炊飯器でかんたん！離乳食 ～おかゆ～



★米1：水10（5～6か月頃）  
だんだん水の量を少なくしていくと、  
かためのおかゆになります。（固くなりすぎた  
ら、お湯でのばせばOK！）



炊飯器に入れて、  
普通に炊きます。

※食器は入れられな  
いタイプの炊飯器も  
あるので、注意

## 炊飯器でかんたん！離乳食 ～野菜～



★炊飯器でごはんを炊くついでに、人参、いも類も蒸せます。やわらかく仕上がり、野菜の甘みがひきたちます♪

※くずれやすいものや、色移りが気になる場合は、アルミにくるんでも。



★やわらかいので、フォークで簡単につぶせます。フォークでつぶすと、適度に粒が残りモグモグ期(7～8か月頃)にぴったり。

★手づかみ期になったらスティック状にも○

# 炊飯器でかんたん！離乳食 ～おかず～



① 野菜＋おさしみ＋  
水＋昆布をコップ  
に入れて、炊飯器  
にセット♪

※食器は入れられない  
タイプの炊飯器もある  
ので、注意



② 炊けたところ



③ フォークでつぶして

④ 完成♪

