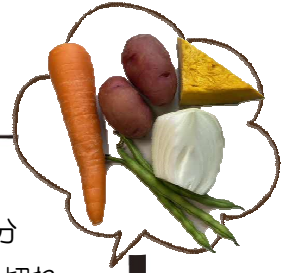


# 炊飯器 de 離乳食！ 野菜をまとめて炊く



## 【使用した野菜と材料】

- ・にんじん・・・・・・・・・・1本分
- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・1/8切れ
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・1～2個
- ・いんげん・・・・・・・・・・3本

他に、大根・里芋・れんこん・白菜などの野菜もおすすめです！

## No 1



野菜をよく洗い、玉ねぎは皮をむいて炊飯器へ入れる。  
他の野菜は皮をむかずにそのまま入れる。  
※大根やれんこんなどの火の通りにくい野菜は  
小さめに切るのがおすすめです！

## No 2



炊飯器に野菜がひたひたに浸かるように水を入れる。  
(目安：炊飯器の底いっぱい野菜を入れた場合、  
野菜が浸かるように炊飯器の半分程度水を入れます。)

## No 3



炊飯器の早炊きで炊飯する。(通常の炊飯でもできます。)  
炊き上がったらスイッチを切り、取り出しやすい温度に  
なったら炊飯器から取り出す。  
※出来上がり目安は、早炊き(約30～40分)、炊飯(約50～60分)

## No 4



取り出した野菜を月齢にあった大きさにする。  
残った煮汁は、野菜だしとして利用できます！

### ★炊飯器調理オススメ point！

- ・余った野菜や煮汁にルーを溶かしてカレーにしたり、  
肉じゃがやポテトサラダに変身！