

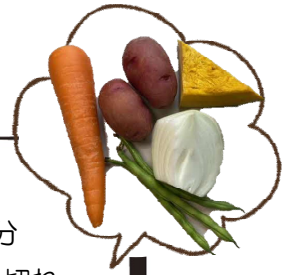
炊飯器 de 離乳食！ 野菜をまとめて炊く



【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
野菜もおすすめてです！



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！