

# 離乳食の炊飯器ごはんレシピ

## リゾット

米・・・・・・・・・・1合  
鶏ミンチ・・・・・・・・100g  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
ブロッコリー・・・・・・1/3房  
コンソメ・・・・・・・・小1

★鶏ミンチはツナでも◎  
★トマト・豆乳・かぼちゃなどアレンジもOK

## ツナひじきごはん

米・・・・・・・・・・1合  
水煮ツナ缶・・・・・・・・1缶  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
ひじき・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・・・・・・小1  
みりん・・・・・・・・小1

## さつまいもごはん

米・・・・・・・・・・1合  
さつまいも・・・・・・・・1/2本  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
きのこ・・・・・・・・1/4房  
しょうゆ・・・・・・・・小1/2  
みりん・・・・・・・・小1

## しゃけごはん

米・・・・・・・・・・1合  
しゃけ・・・・・・・・1枚  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
葉野菜・・・・・・・・適量  
しょうゆ・・・・・・・・小1  
みりん・・・・・・・・小1  
ごま・・・・・・・・少々

★しゃけ以外の魚でも◎  
★葉野菜はワカメでもなんでもOK

## 鶏めし

米・・・・・・・・・・1合  
鶏肉・・・・・・・・1/2枚  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
きのこ・・・・・・・・1/4房  
しょうゆ・・・・・・・・小1  
みりん・・・・・・・・小1  
だし・・・・・・・・少々

★鶏肉はミンチでも◎

## チャーハン

米・・・・・・・・・・1合  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
ピーマン・・・・・・・・1個  
たまご・・・・・・・・1個  
鶏ガラスープの素・・小1  
ごま油・・・・・・・・小1

★たまごは炊飯後に溶きたまごを入れて保温する

## チキンライス

米・・・・・・・・・・1合  
鶏ミンチ・・・・・・・・100g  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
トマトペースト・・・・1本  
塩・・・・・・・・少々

★たまごを入れてオムライスに

## 枝豆しらすごはん

米・・・・・・・・・・1合  
枝豆・・・・・・・・50g  
しらす・・・・・・・・100g  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
めんつゆ・・・・・・・・小1  
塩・・・・・・・・少々

★枝豆は皮をむいておく

## えびピラフ

米・・・・・・・・・・1合  
えび・・・・・・・・100g  
たまねぎ・・・・・・・・1/4個  
にんじん・・・・・・・・1/3本  
コーン・・・・・・・・適量  
コンソメ・・・・・・・・小1  
バター・・・・・・・・1cm角  
塩・・・・・・・・少々

★エビはツナでも◎