



離乳食 (中・後期)

かぼちゃのそぼろ煮

エネルギー 45kcal たんぱく質 3.7g

材 料	中期	後期
かぼちゃ	30g	40g
鶏挽肉	10g	15g
しょうゆ	—	少々
だし汁	適量	適量

※1人分を目安量です

作り方

- ① かぼちゃは厚めに皮をむいて、1～1.5cm角に切る。
- ② 鶏挽肉はゆでて水けを切った後、すり鉢ですりつぶす。
- ③ かぼちゃをだし汁で煮る。かぼちゃがやわらかくなったら、②としょうゆを加えてひと煮たちさせる。(中期はしょうゆなし)

料理の紹介

- ①かぼちゃの皮をむくのが大変であれば、煮てから皮を取ってもOKです。
- ②鶏挽肉は、かたまりや粒々が残らないようにすりつぶすと食べやすいです。
- ③かぼちゃは強火で煮ると煮崩れてしまうので、沸騰したら中火から弱火でコトコト煮るのがおすすめです。

かぼちゃは食べる時にスプーンなどで食べやすい大きさにカットしてください。手づかみができるようになったら、そのまま持って食べるといいですね。味は、大人が食べてみて「なんとなくしょうゆの味がするかな…」くらいの薄味で十分です。素材の味でおいしく食べられます。