

かんたん!!

いっしょに食べる 離乳食

かぼちゃ

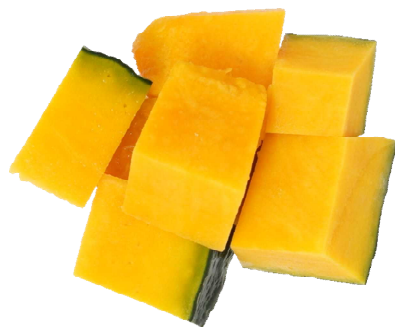


甘みがあり軟らかいので、離乳食初期から食べやすい食材です。

カットされたものを買うときは、すぐに種やワタを取り除き、冷蔵庫で保管しましょう！

下準備

- ①ワタと種を取り除き、1～2cm角に切る。
- ②水でぬらして、ラップに包み、3分程度電子レンジで加熱する。
箸や楊枝を差し、中まで軟らかくなっていないければ、追加で1分加熱する。



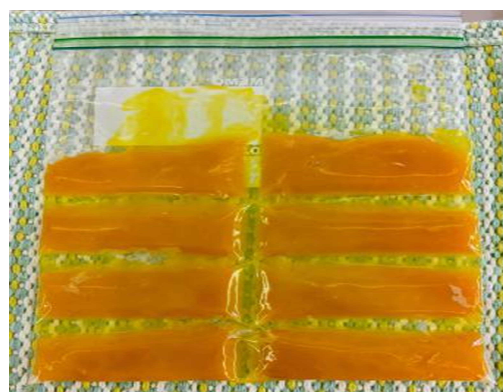
離乳食初期（5～6ヶ月頃）

●かぼちゃペースト



- ①下準備したものを熱いうちに皮を取り除き、ジッパーバックに入れ、上から押しつぶす。
- ②湯冷ましやだし汁でのばし、ペースト状にする。

- ★すり鉢でペースト状にしても良い。
- ★ジッパーバックに薄くのばして入れ、1回分ずつ箸で割れ目を入れて冷凍保存しておくと、使いやすいです。



離乳食中期（7～8ヶ月頃）

●かぼちゃとチーズのマッシュ



- ①下準備したものを熱いうちに皮を取り除き、ジッパーバックに入れ、上から押しつぶす。
- ②少量のクリームチーズを混ぜ、茶巾絞りのようにする。または丸める。

★初期よりも水分量が減るので、上あごと舌でつぶして食べる練習にちょうど良いです。

離乳食後期・完了期（9ヶ月頃～）

●かぼちゃのコロコロ煮



- ①下準備したかぼちゃの皮を取り除く。
- ②出し汁に少量のしょうゆを入れ沸騰させる。火を消し、①のかぼちゃを入れ、味を染みこませる。

★1歳頃からは皮も薄い部分だったら食べられる赤ちゃんが増えてきます。

幼児や大人に

●かぼちゃの塩バター



- ①下準備したかぼちゃが熱いうちに、塩とバターを少量入れ混ぜる。

★1歳を過ぎていたら、お好みで少量はちみつを入れても美味しいです。
お弁当のおかずにも簡単でオススメ。