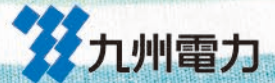




離乳食中期



ずっと先まで、明るくしたい。

ママもパパも **あんしん**
子育てサポート

かぼちゃの
マカロニグラタン



離乳食初期

かぼちゃの豆腐ペースト



離乳食後期

鮭のかぼちゃ
ボール

離乳食初期



かぼちゃの豆腐ペースト

【材料】

- かぼちゃ……………2cm角1/2個
- 絹ごし豆腐……………1cm角1個
- 湯で溶いた粉ミルク……………大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむいて、柔らかくなるまで茹でてうらごしにする。絹ごし豆腐は茹でてうらごしする。
- ② ①を湯で溶いた粉ミルクでのばす。



アレルギー食材
豆腐(大豆)、
粉ミルク
(牛乳)

離乳食中期



かぼちゃのマカロニグラタン

【材料】

- かぼちゃ……………3cm角1個
- ブロッコリー……………小房1/2個
- マカロニ……………3~5本
- 湯で溶いた粉ミルク……………大さじ3

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき粗くつぶしておく。ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でて細かく切っておく。
- ③ 小鍋に①、②、湯で溶いた粉ミルクを入れて煮る。



アレルギー食材
マカロニ(小麦)、
粉ミルク
(牛乳)

離乳食後期



鮭のかぼちゃボール

【材料】

- かぼちゃ……………3cm角2個
- 生鮭切り身……………1/8切れ

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶしておく。
- ② 鮭は茹でて皮と骨を取り除きほぐしておく。
- ③ ①と②をまぜ、一口大に丸める。
※お子さまのお口のサイズに合わせて丸めましょう。



アレルギー食材
鮭

調理ポイント

冬至に食べるかぼちゃは茹でてつぶしてから小分けにして冷凍しておくとし短になり便利です。IHは熱効率が高いので、お湯を沸かすのもスピーディーです。

【レシピ監修】 国立病院機構福岡病院小児科 日本アレルギー学会指導医・専門医 医学博士 柴田 瑠美子

「子育てサポート」に会員登録すると他のレシピもご覧いただけます

こちらからアクセス▶

