

離乳
完了期

かぼちゃのおやき

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(2人分)

かぼちゃ … 40g : 皮をむき、軟らかくゆでる

ごはん …… 40g

油 …………… 少量

粉チーズ や すりごま を
小さじ1/2程度加えても
おいしく仕上がります。

Point

完了期の
手づかみ食べメニュー
としておすすめです。

作り方

- ① かぼちゃをつぶしてごはん混ぜ、4等分にして、1cm程度の厚さの円形に整える。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面焼く。