

離乳
中期

かぼちゃのきな粉煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(6～7人分)

かぼちゃ … 1/8個(100g) : 皮をむいて
5～8mm角切り

水 …………… 適量

砂糖 ……… 小さじ1

きな粉 ……… 大さじ1～

Point

煮崩れしやすいので、
形が残るように、
やや大きめに切ります。

きな粉も離乳食に
上手に取り入れると
レパートリーが広がります。

作り方

- ① 鍋に、かぼちゃとひたひたの水を入れ、軟らかく煮る。
(砂糖は甘味が足りなければ加える)
- ② きな粉を入れて、かぼちゃとからめる。
(煮汁が少なくなっていたら、湯を足す)