

離乳
中期

かぼちゃのミルク煮

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
育児用ミルク …… 大さじ2(約13g)
(粉ミルク)
水 …………… 1/2カップ(100ml)

Point

母乳に不足しがちな
鉄やビタミンDの補給に
育児用ミルク(粉ミルク)
を活用したレシピです。

作り方

- ① 鍋に、育児用ミルク(粉ミルク)を入れ水で溶き、かぼちゃを加え、軟らかく煮る。
*かぼちゃを いも(じゃがいも・さつまいも)や、他の野菜(かぶなど)に代えても作れます。