

かぼちゃのそぼろあんかけ

★醤油なしなら7カ月頃からOK

<材料(1人分)>

かぼちゃ・・・40g

とりひき肉・・・10g

かぼちゃのゆで汁・・・適量

しょうゆ・・・小さじ1/6

片栗粉・・・少々

<作り方>

①かぼちゃは皮をむいて1.5cm角に切って鍋に入れ、

材料がかぶる位の水を加えてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

②とりひき肉はフライパンで炒め、まな板に移しかえ包丁でたたいてみじん切りにする。

③①のかぼちゃのゆで汁を適量残し、そこに②のとりひき肉を加える。

④③を弱火にかけ、しょうゆを加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、火を止める。

※味つけは9か月頃からOK。味つけの目安は、大人の1/4程度です。薄味を心がけましょう。



さつまいもとりんごの含め煮

<材料(1人分)>

さつまいも・・・40g

りんご・・・10g

水・・・適量

バター・・・小さじ1/3

<作り方>

①さつまいもは厚めに皮をおき、8mm角のさいのめに切り、茹でる。

②りんごは皮をおき、薄めのいちよう切りにする。

③さつまいものゆで汁を1/3カップ位残し、そこにりんごを加える。

④弱火にかけ、さつまいもとりんごがやわらかくなるまでゆっくりと煮含める。

火を止めるとき、香りづけにバターを加える。

