



かぼちゃのそぼろ煮 (2人分)

7~9か月頃の離乳食にも使用可
離乳食の場合：砂糖、みりんはなし

<材料>

かぼちゃ	小1/8個	鶏ひき肉	50g
A	砂糖	大さじ1/2	水
	みりん	大さじ1/2	ひたひた程度
	しょうゆ	大さじ1/2	



- <作り方>
- ①鶏ひき肉を炒めて、粗くきざむ。
 - ②炒めたひき肉に種をとって一口大に切ったかぼちゃと水を加えて強火にかける。
 - ③煮立ったらアクを取り除いてAの調味料を加えて、落とし蓋をして中火で煮含める。
 - ④煮含めたら火を止め、しばらくそのままにして、かぼちゃに味を含ませる。

ポイント

★鶏ひき肉は炒めることによって臭みを消す
★かぼちゃには赤ちゃんの成長・発育に大切なビタミン類が多く含まれている

