



## かぼちゃのおかゆ

(中期：7～8カ月)



### <材 料>

1人前

かぼちゃ 10g ごはん 60g 水 100cc

### <作り方>

- ① かぼちゃは皮を剥いて、1cm角に切っておく。
- ② 小鍋に水100ccを入れ、かぼちゃを入れて柔らかく煮る。
- ③ ②にごはんを入れ、少し煮込み、なじませる。
- ④ ③をマッシャーを使い粗く潰して出来上がり。



### <ワンポイント>

かぼちゃの甘味が引き立ち、子ども達が喜んで食べていました。