

さくら・キッチン

日差しの強い毎日が続きます。暑いときは食欲が落ちてしまいがちですが、そんな時こそしっかり食べて夏バテを防止したいですね。
今月はかぼちゃを使ったレシピの紹介です。秋～冬のイメージがあるかぼちゃですが、旬は6月～9月なんですよ☆ ビタミンたっぷりのかぼちゃを楽しんでみませんか？

7月号

今日の
おすすめ食材

かぼちゃ



甘くてホクホクしたかぼちゃは、離乳食にピッタリ！
煮物だけでなくスープやデザートにもアレンジがたくさん出来る野菜ですね☆

量はお子さんの食べる量にあわせて調節してあげてください。

目安量：ゴックン期→10g
モグモグ期→10～15g
カミカミ期→20g
パクパク期→20g

ゴックン期
(5～6ヶ月)

かぼちゃペースト

- ① 種とわたを取ってラップをかけ、電子レンジで加熱する
- ② 皮をむいてつぶし、ペースト状にする
(※少しお湯を入れるとのはしややすいですよ♪)

手づかみ食ベで
パク♡

カミカミ期
(9～11ヶ月)

かぼちゃサンド

- ① かぼちゃペースト(粗くつぶしたものに水を少しふりかけ、ラップをかけて電子レンジで約30秒加熱する
- ② 耳を落とした食パンを6等分する
- ③ ①のかぼちゃペーストにカッテージチーズ(小さじ1)を混ぜる
- ④ ②のパンにはさむ

モグモグ期
(7～8ヶ月)

たいとかぼちゃのスープ

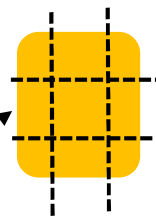
- ① 種とわたを取ってラップをかけ、電子レンジで加熱したあと、小さく刻む
- ② たい(10g)は熱湯でゆでて、よくほぐしておく
- ③ かぼちゃとたいと出汁(大さじ3)を合わせ、ラップをかけて電子レンジで2～2分30秒加熱する
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、もう一度電子レンジで約10秒加熱する

パクパク期
(1歳～1歳半)

かぼちゃのそぼろあんかけ

- ① 種とわたを取ったかぼちゃにラップをかけ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する
- ② 皮をむいたかぼちゃを食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に鶏ミンチ15gと水1/3カップを入れ火にかける
- ④ ミンチをほぐながら沸いてきたらアクを取り、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 器に盛り、①に④をかける

加熱したかぼちゃを保存袋に入れて冷凍しておくとお便利！
ペーストは袋の中で広げて、菜箸などで筋をつけておくと、折って使いやすいですよ



あんかけは出汁で作ってもOKです。
調味料を使うときはほんの少しだけで！