

7, 8か月の離乳食におすすめ
かぼちゃのそぼろ煮



献立	食品名	可食量 1人分 (g)	作 り 方
かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏ささみひき肉 だし汁	15 8 適量	<p>① かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、皮を取り、サイコロ状に切る（または粗つぶし）</p> <p>② 鍋に冷ましただし汁とささ身ひき肉を入れ、ほぐしながら火を通す</p> <p>③ ①のかぼちゃを加え、すりませながら食べやすい硬さになるまでぼってりと煮る</p>