

7, 8か月の離乳食におすすめ  
かぼちゃのそぼろ煮



※加熱は全て電子レンジを600wで使用

材料（赤ちゃん1人分）		作り方
ゆでかぼちゃ （皮を取る）	15g	① 鶏ささ身は筋を取り、細かいみじん切りにし、包丁の背でまな板にのばす…を繰り返す、ひき肉の状態にする ② 耐熱性の容器に、だし汁の半量（大さじ2）と①のささ身を入れてほぐし、電子レンジで30秒加熱してそぼろにするなるべくアクが入らないよう、そぼろをフォークで別の容器に移す（アクが出ているのでだしは捨てる） ③ ②のそぼろにかぼちゃと残りのだし汁（大さじ2）を加え30秒加熱し、取り出してかき混ぜ、再度30秒加熱する
鶏ささみ	8g	
だし汁	大さじ4	

【作り方Q&A】

Q：一度にすべての材料を入れて加熱してもいいですか？

A：一度に加熱すると、ささ身のアクが離乳食に入ってしまう、おいしさが半減します。  
また、かぼちゃが煮くずれると、ささ身にしっかり火が通っているかわかりにくくなるので、2回に分けて加熱しましょう。

Q：一度目のささ身の加熱は、だしではなくて水でもいいですか？

A：水でもできますが、だしの方がささ身の加熱途中に旨味が入り、美味しくでき上がります。

Q：ささ身を固まりで加熱してから、みじん切り（すりつぶし）していいですか？

A：いいです。その場合まわりが固くなるので、必要量より大きい切り身をゆで（またはだしと一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ加熱）、内側のやわらかいところだけを使いましょう。