

# かぼちゃとブロッコリーの2色盛

離乳初期(5, 6か月頃)

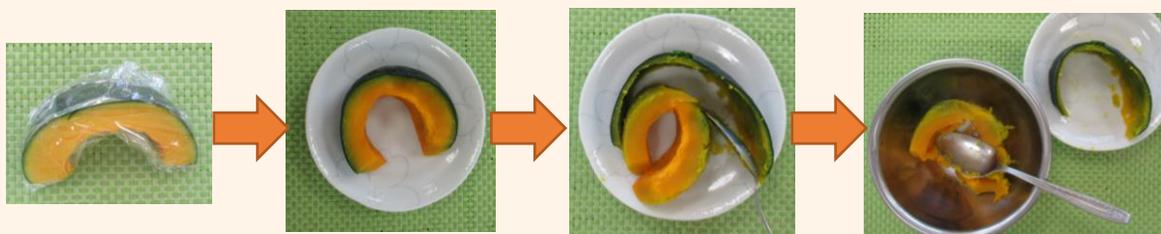


材料	作りやすい分量
かぼちゃ	10g程度
ブロッコリー	小房1こ分
ゆで汁	適宜

## 作り方

① かぼちゃはやわらかくなるまでゆで、裏ごしし、ゆで汁でペースト状になるまでのばす。

※ 電子レンジを使用する場合は、水でぬらしたかぼちゃ100gをラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。皮を取り除いて使う。



② ブロッコリーは小房に分け、やわらかくなるまでゆで、つぼみの部分のみを刻んで、すりつぶす。ゆで汁でペースト状にのばす。

③ ①と②を混ぜずに盛りつける。



※ 写真は、ペースト状にしたもの 小さじ1ずつ

※ 冷凍保存する場合は、裏ごしの状態でおかずカップ(冷凍・電子レンジ加熱可能なもの)に入れるか、ラップで包む。解凍は冷凍のまま電子レンジで加熱し、野菜スープやだし汁でのばすとよい。

※ 電子レンジ機能やかぼちゃによって加熱時間は異なるため、微調整する。

◎混ぜないことで、赤ちゃんがかぼちゃ、ブロッコリーそれぞれの味を感じることができる。