

かぼちゃのシチュー

離乳後期(9~11か月頃)



材料	作りやすい分量
かぼちゃ	15g
たまねぎ	15g
ツナ(水煮缶)	10g
ミルク	30ml
とろみの素	小さじ1~2

作り方

- ① かぼちゃはやわらかくなるまでゆで、5mm角に切る。
- ② たまねぎはやわらかくなるまでゆで、2~3mm角に切る。
- ③ ツナは汁気をきる。
- ④ ①、②、③、ミルク、とろみの素を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を電子レンジ500Wで30秒加熱する。

※ ミルクは育児用粉ミルクを商品に表示された濃度で溶かして使う。
 ※ 電子レンジの加熱時間は機種によって異なる。

※とろみの素

作り方

- ① 耐熱容器に片栗粉小さじ1に水大さじ5(75ml)を入れ、よく混ぜる。
- ② ①を電子レンジで10秒加熱し、混ぜる。これを3回繰り返す。

