

# しらすぼしのかぼちゃ和え

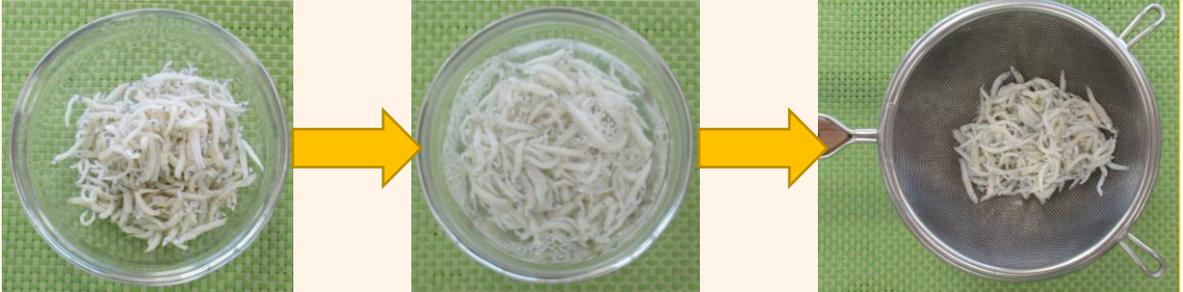
離乳後期(9~11か月頃)



材料	作りやすい分量
しらすぼし	小さじ1
かぼちゃ	マッシュしたもの大さじ1

## 作り方

① しらすぼしは熱湯に5分ほどつけ、茶こしなどで水気をきる。



② ①を5mm位にきざむ。

③ かぼちゃは皮をむき、やわらかくなるまでゆで、マッシュする。

④ ②、③を混ぜる。

※ しらすぼしは赤ちゃんには塩からいので、必ず塩抜きして使います。

※ 写真のように茶巾しぼりにすると、手づかみしやすくなります。