

後期離乳食の簡単料理

おやつにも最適

かぼちゃの茶巾

材料 作りやすい量

かぼちゃ 100グラム りんご 1/4個



作り方

- ① かぼちゃは、皮をむき種を取って
一口大に切り、軟らかくゆでてつぶす。



- ② りんごは皮をむき、くし形のスライスに
切る。



- ③ ②を皿に並べ少々の水を入れふんわりとラップをかける。電子レンジ600ワットで5分加熱する。りんごが透き通ったらそのまま、あら熱を取り5ミリメートル角に切る。



- ④ ①と③を混ぜる。



- ⑤ ④をラップに大きじ1から2のせ、四方の端をつかみ絞るように形をつける。



お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

