

## 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  
1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。

