

かぼちゃだんご (9~11か月頃から)

~つかみ食べのおやつとしてもおすすめです~

【材料】

かぼちゃ	30g
(ワタと皮を除いてやわらかくゆでてつぶしたもの)	
片栗粉	小さじ2
バター	少々



【作り方】

- 1 かぼちゃと片栗粉を混ぜ合わせ団子型にする。
- 2 フライパンにバターを入れて弱火で熱し、1を両面こんがり焼き色がつかまで焼く。

🌸 大人はみたらしあんを作ってかけても◎です! 🌸

材料を耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、一度取り出して混ぜ、さらに30秒加熱して混ぜる。

【材 料】

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2



かぼちゃは、エネルギー源となる炭水化物や、便秘予防に役立つ食物繊維、体の調子を整えるビタミン類を豊富に含んでおり、おやつとしてもおすすめの食材です!