

## かぼちゃのミルク煮（5～6か月頃から）

### 【材料】

かぼちゃ

大さじ1

（ワタと皮を除いてやわらかくゆでたもの）

溶いた粉ミルク

大さじ1



### 【作り方】

- 1 耐熱容器にかぼちゃとミルクを入れて混ぜ、ラップをして600Wの電子レンジで約20秒加熱する。

※溶いた粉ミルクをプレーンヨーグルトに変えても◎

かぼちゃは、野菜の中でも栄養価が高い食品として知られています。

免疫力アップに役立つビタミンA・C・Eを豊富に含んでいます。

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も含んでおり、

おやつとしてもおすすめの食材です。

