



旬の離乳食レシピ(春夏編)



◇ かぼちゃを使って ◇

かぼちゃはつぶしやすく、甘味があるので、赤ちゃんも受け入れやすく、離乳食にも使いやすい野菜です。

かぼちゃの旬は6月～9月。
甘味が強く、加熱するとホクホクして、やわらかくなるのが特徴です。カロチン、ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどがたっぷり入っており、栄養満点の野菜です。

☆選ぶポイント☆
『見た目以上にずっしりと重みがある』
『表面にツヤがあるもの』
カット売りでは
『果肉の色が濃い』
『種がしっかり詰まっていて、ワタが乾燥していないもの』
を選ぶと良いでしょう。

～作ってみましょう～

生後5～6か月頃 ゴックンしよう！

◇かぼちゃのだし煮◇



【材料】
かぼちゃ 10g
だし汁 小さじ2～3

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れ、だし汁を加える。ラップをふんわりかけ、電子レンジで約1分加熱する。
- ② 皮を除き、あたたかいうちに汁ごと裏ごしする。かたいようであれば、だし汁を加えてトロトロにのばす。

生後7～8か月頃 モグモグしよう！

◇納豆かぼちゃ◇



【材料】
納豆(刻んだもの) 大さじ1
かぼちゃ (皮を除いて刻んだもの) 大さじ1

- ① 刻んだ納豆とかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて1分30秒加熱する。
- ② かぼちゃをスプーンの背などでつぶしながら、よく混ぜ合わせる。

生後9～11か月頃 カミカミしよう！

◇かぼちゃと豆腐の寄せ蒸し◇



【材料】
もめん豆腐 1/6丁
かぼちゃ (刻んだもの) 小さじ2(10g)
ほうれん草 (刻んだもの) 小さじ2(10g)
溶き卵 大さじ1

- ① 耐熱容器にペーパータオルを敷いてもめん豆腐をのせ、1分加熱し水気を軽くしぼる。
- ② 細かく刻んだほうれん草とかぼちゃを耐熱皿に入れ、1分加熱する。
- ③ ①と②、溶き卵を合わせてよく混ぜ、耐熱皿に8mm程度の厚さに広げる。ラップをして2分ほど加熱し、冷めたらサイコロ状に切る。

手づかみの練習に！

生後12～18か月頃 バクバクしよう！

◇かぼちゃとツナのお焼き◇



【材料】
かぼちゃ 30g
(A)
ツナ缶 (スーフ煮・食塩無添加) 15g
長ねぎ(みじん切り) 小さじ1
牛乳 大さじ2
小麦粉 大さじ3
油 少々

- ① かぼちゃは1cm角に切り、ゆでる。
- ② ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を大さじ1ずつ丸く落として両面を色よく焼く。