

## かぼちゃと玉ねぎのペースト

離乳食展示 初期（5 カ月～6 カ月）

### \*材料\*（1 人分）

かぼちゃ 10g（種を取って皮をむいたもの）

玉ねぎ 10g

湯 適量



### \*作り方\*

- ① 玉ねぎは皮をむき、柔らかく茹でる。
- ② 種を取り、皮をむいたかぼちゃを柔らかく茹でる。
- ③ ①・②をすり鉢やブレンダーなどでペーストにし、湯でのばす。

#### ★レシピに使用しているアレルゲン

| 鶏卵 | 乳 | 小麦 |
|----|---|----|
| ×  | × | ×  |

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

## かぼちゃと玉ねぎのとろとろ煮

離乳食展示 中期（7 カ月～8 カ月）

### \*材料\*（1 人分）

かぼちゃ 20g（種を取って皮をむいたもの）

玉ねぎ 10g

だし汁 適量



### \*作り方\*

- ① 玉ねぎは皮をむき、柔らかく茹で、みじん切りにする。
- ② 種を取り、皮をむいたかぼちゃを柔らかく茹でる。
- ③ 小鍋に①・②・だし汁を入れ、かぼちゃをつぶしながらひと煮立ちさせる。

#### ★レシピに使用しているアレルゲン

| 鶏卵 | 乳 | 小麦 |
|----|---|----|
| ×  | × | ×  |

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

## かぼちゃのそぼろ煮

離乳食展示 後期（9 カ月～11 カ月）

### \*材料\*（1 人分）

かぼちゃ 30g（種を取って皮をむいたもの）  
玉ねぎ 10g  
鶏ひき肉（むね） 10g  
だし汁 適量  
しょうゆ 1～2 滴



#### ★レシピに使用しているアレルゲン

| 鶏卵 | 乳 | 小麦 |
|----|---|----|
| ×  | × | ×  |

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

### \*作り方\*

- ① 玉ねぎは皮をむいてやわらかく茹で、5mm角に切る。
- ② 種を取り、皮をむいたかぼちゃを柔らかく茹で、5mm角に切る。
- ③ 鶏ひき肉はほぐしながら茹で、油抜きをする。
- ④ 小鍋に①・②・③・だし汁・しょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。



## かぼちゃハンバーグ

離乳食展示 完了期（12 カ月～18 カ月）

離乳食展示 幼児食（1 才 6 カ月ごろ～）

### \*材料\*（大人 2 人、子ども 1 人分）

かぼちゃ 150g（種を取って皮をむいたもの）  
鶏ひき肉（むね） 150g  
玉ねぎ 50g（1/4 個）  
塩 ひとつまみ



#### ★レシピに使用しているアレルゲン

| 鶏卵 | 乳 | 小麦 |
|----|---|----|
| ×  | × | ×  |

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

### \*作り方\*

- ① 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ラップをしてレンジで 600W・1 分半ほど加熱し、冷ましておく。
- ② 種を取り、皮をむいたかぼちゃは水にくぐらせてからラップをしてレンジで 600W・2 分半ほど、柔らかくなるまで加熱する。キッチンポリ袋に入れて、つぶして冷ます。
- ③ ②のキッチンポリ袋に①・鶏ひき肉・塩を入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、食べやすい大きさに成形して火が通るまで両面焼く。

大人も子どもも  
一緒に食べられ  
るメニューです！