



【離乳食】後期（9～11か月頃）

かぼちゃスープ



他のレシピは
こちらから



【材料】

ひき肉	10g
水	大さじ1
かぼちゃ	30g
にんじん	5g
玉ねぎ	10g
ほうれん草	15g
サラダ油	少々
水	100ml
スライスチーズ (とろける)	1/6枚

【作り方】

- ① ひき肉に水を加え、ほぐしておく。
- ② かぼちゃ、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ ほうれん草は茹でて粗みじんにする。
- ④ 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら水と②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ③とスライスチーズを加え、チーズが溶けるまで煮る。