



【離乳食】後期（9～11か月頃）

かぼちゃ団子の スープ煮



他のレシピは
こちらから



【材料】

かぼちゃ	20g
にんじん	10g
鶏ひき肉	15g
片栗粉	小さじ1/3
だし汁	100ml
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、角切りにする。
- ② かぼちゃを水でぬらして耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで2分程度加熱する。ボールに入れてフォークでつぶし、粗熱をとる。
- ③ にんじんは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ④ ②、③、ひき肉、片栗粉を混ぜて、3等分し、丸めて団子にする。
- ⑤ だし汁を火にかけて、④を入れて煮る。
しょうゆで風味をつける。