

かぼちゃのそぼろ煮

*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

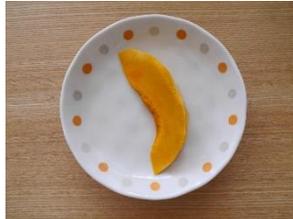
◆材 料

- ・かぼちゃ・・・・・・・・30g
- ・ささみ・・・・・・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・適量
- ・水溶き片栗粉・・・少量



◆作り方

1. かぼちゃは皮と種を取り、5mm角くらいの大きさに切る。



2. ささみは中までしっかりゆでて、すりつぶす。



3. 小鍋にだし汁と1を入れてやわらかくなるまで煮る。



4. 2を加えて少し煮てから、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ポイント

ささみはしっかり加熱して、小さくすりつぶして使います。パサパサしているので、とろみをつけて食べやすくしましょう。かぼちゃは色の濃い、熟したのを使うとより美味しくできます！

