



所要時間約40分



9～11ヶ月頃から

離乳食メニュー



にぎり食べ用おやつに最適!

かぼちゃのニギニギ

●メニュー考案者 山陽学園短期大学 伴みずほ氏

1人分の栄養成分 (乳幼児1人前当たり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
	23	0.4	0.1	5.1	2.7	0.1	0.0

材料 20人分

かぼちゃ (1/4) 約400g 米粉 大さじ3 砂糖 大さじ1

作り方

- かぼちゃの種とわたをスプーンで取り除き、皮をピーラーで削り取る。一口大ぐらいに切り柔らかくなるまでゆでる。(レンジでも良い)
- 湯を切り鍋の中でマッシュするか裏ごし器でこし、米粉、砂糖を加えよく混ぜ合わせたあと20分する。
- 赤ちゃんがにぎり易い形に整えたものを、クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180度で余熱をとったオーブンで20分焼く。表面に薄い焼き色がついたら取り出して冷ます。(オーブントースターで様子を見ながら焼いても可能。)

ひとことポイント

- かぼちゃを切り分ける前に軽くレンジにかけると包丁が入り易くなります。
- 赤ちゃんの発達に合わせてマッシュが粗くなくても大丈夫です。
- 赤ちゃんがいつも飲んでる粉ミルクを加えるとカルシウムなどを補えます。