



かぼちゃはβカロテン、ビタミンCを含み、炭水化物も豊富なため、エネルギー源としても利用されています。やわらかくしやすく、甘味があり、離乳食の初期から使いやすい野菜です。加熱後の方が皮が剥きやすく、皮はやわらかければ9～11ヶ月頃から与えても問題はありません。生のまま切るより、加熱してからの方が短時間で調理することが可能です。

旬： 7～12月（夏～冬）



### 【 初期 】 かぼちゃのペースト

材料（1人分）	
かぼちゃ（皮は除く）	15g
だし汁	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①かぼちゃを適当な大きさに切ってラップにくるんでレンジで柔らかくします。
- ②裏ごしをして、だし汁で調整して出来上がり。

### 【 中期 】 かぼちゃのささ身あんかけ

材料（1人分）	
かぼちゃ（皮は除く）	25g
鶏のささ身	1/4本
だし汁	適量
片栗粉	適量

#### ★ 作り方 ★

- ①かぼちゃは小さく切って耐熱容器に入れ、レンジで柔らかくします。
- ②鍋にだし汁を入れて、筋を取って冷凍したささ身をすりおろして、火にかけます。煮立たせたら水溶き片栗粉を入れます。
- ③かぼちゃに②で作ったあんをかけ、出来上がり。

### 【 後期 】 かぼちゃのパンがゆグラタン

材料（1人分）	
かぼちゃ（皮は除く）	30g
食パン	1枚
鶏のささ身	20g
ブロッコリー	10g
ピザ用チーズ	適量
お湯で溶いた粉ミルク	大さじ5

#### ★ 作り方 ★

- ①ブロッコリーは柔らかく茹で、かぼちゃは薄く切りレンジで柔らかくします。
- ②鍋にミルクとそぎ切りに切ったささ身を入れ、ひと煮立ちさせ、その中にちぎった食パンを入れて煮ます。
- ③耐熱皿に②を入れ、かぼちゃとブロッコリーを散らばせ、チーズをかけオーブントースターでチーズが溶けるまで焼いて出来上がり。  
\*初めて与えるなら脂肪分の少ないカッタージから始めるのがおすすめ。シュレッドチーズ（ピザ用チーズ）は必ず火を通して使います。加熱後は冷めると固くなり、食べにくいので加熱する前に小さく刻んでおくと繊維が細くなり食べやすいです。