



季節の取り分け離乳食



## かぼちゃ豆腐パン



○ 材料（大人な2人分と赤ちゃん分）

かぼちゃ…約80g（加熱し皮を除いたもの60g）

絹ごし豆腐……………60g

ホットケーキミックス……………100g

サラダ油……………小さじ2

大人一人分：191kcal



○ 大人用の作り方

- ① かぼちゃは1cmほどの厚さに切り、耐熱皿に並べて水大さじ1をふり、ラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。皮を除いた正味60gをポリ袋に入れ、豆腐を加えてよくつぶす。
- ② ①に油とホットケーキミックスを加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②をポリ袋に入れたまま1cmほどの厚さの長方形に伸ばし、半分を8等分の細切りにする。残りの半分は8等分の正方形に切って丸め、スプーンの側面で筋をつけ、かぼちゃの形にする。①のかぼちゃの皮を小さく切って飾り、顔を作る。
- ④ ③をオーブンシートを敷いた天板に並べ、170度に温めたオーブンで約15分焼く。

### 【 取り分けポイント 】

横25×縦35cmほどの厚手のポリ袋を使えば、かぼちゃと豆腐をつぶして生地を作るところから成型まで袋の中でできます。

やわらかい生地でも手につかず、洗い物も出ないので楽です。



☆ 裏面に離乳食の成長期ごとに取り分け離乳食のレシピが載っています。





## 🎃 取り分け量と作り方 🎃

大人用のレシピの材料、作り方から取り分けて作ったレシピです。

### ○ 5～6 か月頃（かぼちゃ豆腐ペースト）

①でつぶしたかぼちゃと豆腐……………大さじ2

（大人用の材料・作り方にかぼちゃ 10g  
豆腐 15g を別途加えておく）

水……………小さじ1



①でつぶしたかぼちゃと豆腐を取り出し、水を混ぜる。（ざらつきが気になる場合は、すり鉢でつぶしてから、水を加えてとろとろにする。）

### ○ 7～8 か月頃（かぼちゃと豆腐のとろとろ）

①でつぶしたかぼちゃと豆腐……………大さじ3

（大人用の材料・作り方にかぼちゃ 15g  
豆腐 25g を別途加えておく）

水……………小さじ1



①でつぶしたかぼちゃと豆腐を取り出し、水を混ぜる。

### ○ 9～11 か月頃（かぼちゃ豆腐パン）

④で焼いたパン……………3本

④で焼いたパンを食べやすく切り、皿に盛る。



### ○ 12～18 か月頃（かぼちゃ豆腐パン）

④で焼いたパン……………4本

④で焼いたパンを皿に盛る。

