



## 9 か月頃の離乳食

調理時間目安 約 15 分

### ◎かぼちゃのココロ煮

#### 【材料】

- かぼちゃ……………30g
- だし汁……………大さじ1

持ちやすい大きさに切ることで、手づかみ食べをしやすくなります。



#### 【作り方】

- ① かぼちゃの皮を剥く  
(固くて切れない時は軽く水で濡らし、電子レンジで何分か温めると剥きやすくなります)
- ② 皮を剥いたかぼちゃは5~6cm角に切る。
- ③ 親指と人差し指でつぶせるくらいやわらかく茹でる。(電子レンジで様子を見ながら加熱しても大丈夫です。)
- ④ だし汁をあわせる



#### ☆ 手づかみ食べ ☆

さわる、にぎることでその食材の固さや触感を体験し、食べ物に関心につながります。そこから、自分で食べようとする意欲につながります。



～離乳食をたくさん作って保存する場合～

冷蔵保存の場合、当日中に食べきりましょう。冷凍保存の場合1週間を目安に食べきりましょう。(食べる前は電子レンジや小鍋などで再加熱します。)