

かぼちゃのいとし煮



材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/4個
- 小豆缶…1缶(165gくらい)
- しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは洗って種を取る。
- ② ラップに包んで電子レンジで600w5～6分加熱する。
- ③ 少し冷ましたのち、3×3cmくらいの角切りにする。
- ④ 深めの耐熱皿に材料をすべて入れてラップをする。
- ⑤ 電子レンジで600w5～6分加熱し、竹串など刺して通ったらできあがり。

POINT!

- ✧ さつまいもでもおいしく作ることができます。
- ✧ かぼちゃや小豆の甘さで味が変わるので、できあがりの味をみて、砂糖やしょうゆでお好みに調節してください。
- ✧ かぼちゃは生のままだと硬くて扱いにくいので電子レンジで加熱をしてから包丁で切ると安全に調理できます。
- ✧ ラップはふんわりかけてください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 181kcal たんぱく質 3.9g カルシウム 21mg 鉄 1.1mg

