

<7~8か月頃>

おやつにもおかずにも！

## かぼちゃの甘煮

材料

かぼちゃ

20g



すりりんご

小さじ1



<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切る
- ② 鍋にかぼちゃ入れ、たっぷりの水でやわらかくゆでる
- ③ ②のかぼちゃの水気を切り、すり鉢でつぶす
- ④ ③にすりりんごを加え、和える

