

ミルクかぼちゃ



つぶして、まぜて、つつむだけ！

Recipe

ミルクかぼちゃ
(子ども6人分)

※1歳頃から食べられます。

食べる時は大人が見守ってあげてくださいね。

材料:

- かぼちゃ…200 g
- 練乳…大さじ2



作り方:

- ①かぼちゃは種とワタを除いてラップで包み、
やわらかくなるまで（電子レンジ600Wで4分ほど）
加熱する。
- ②ボウルに①を入れ、少し皮が残るぐらいまで
皮ごとつぶす。
- ③練乳を加えて混ぜ、6等分した量をラップに
のせる。口をねじって包み、ラップを外す。