

## かぼちゃの煮物



材料		作り方
かぼちゃ	100g	①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、角を面取りする ②かぼちゃと調味料をポリ袋に入れ、空気を抜きながら上のほうで口を結ぶ ③電気ポットに入れ、98℃になってから30分加温する
しょうゆ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
水	大さじ1	

★調味料を入れずにパッククッキングをすれば、蒸しかぼちゃのできあがり。離乳食から介護食までアレンジができます

## 離乳食へのアレンジ



- ①かぼちゃの皮をとり食べやすくつぶす
- ②小さじ1程度のお湯で溶いたらくらくキューブとともに混ぜ合わせる

## アレンジレシピ

- ★マヨネーズやドレッシングと混ぜてサラダに！
- ★別にあんかけを作ってかけてもOK

