**かぼちゃペーストの作り方**

****

**材料**

かぼちゃ　４ｃｍ角１切

**作り方**

１．かぼちゃは皮をむき、一口大に切ります。

２．鍋に水とかぼちゃを入れて火にかけ、やわらかくなるまでよく茹でます。

３．手付きザルでかぼちゃを裏ごし、ゆで汁を入れてトロトロにします。



**離乳食ワンポイントアドバイス**

**電子レンジでできる、じゃがいもペーストの作り方**

１．じゃがいもは皮をむき、一口大に切りラップで包み、電子レンジにかけます。

２．粗熱がとれたら指でよくつぶします。

３．器につぶしたじゃがいもとミルクを入れてトロトロにします。

かぼちゃでも同じようにできます。



（名古屋市東保健センター作成）