



「離乳食 de ティナー」 ～かぼちゃをチンする編～

◆かぼちゃの皮は茹でてから取ります◆

かぼちゃは切ってからふんわりラップをしてレンジで加熱すると良いでしょう。皮は固いので、火が通ってからフォークなどでポロリと取ります。

◆離乳食◆

赤ちゃんは甘いかぼちゃが大好き。月齢が大きくなれば、もちろん皮付きのままでも食べることができます。揚げものをするついでにから揚げにして手に持たせてあげても良いですね。



◆大人の料理◆

かぼちゃの好みは「ホクホク派」と「ベチャ派」に分かれる様ですが、一旦レンジで加熱するとホクホク派にはたまらなく良い仕上がりになります。

★肉や魚の料理のつけあわせに★

大人用

ハーブソテー



(材料)

かぼちゃ にんにく オリーブ油  
塩・こしょう ローズマリー ※すべて適量

(作り方)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。
- ②くし形に切ってレンジで加熱したかぼちゃを加え、こんがりとし焼き色をつける。
- ③塩・こしょうし、ローズマリーのザク切りをふる。



かぼちゃに多く含まれるカロテンは、油により吸収されやすくなりますよ！

大人用

かぼちゃの簡単グラタン



(2人分材料)

かぼちゃ…300g 玉ねぎ…1/4個  
ベーコン…2枚 塩・こしょう・油…適量  
チーズ(ピザ用)…20g

(作り方)

- ①フライパンに油を少量熱し、薄切りの玉ねぎとベーコンを炒めて塩・こしょうする。
- ②耐熱皿に①を薄く敷きつめ、くし形に切ってレンジで加熱したかぼちゃを並べる。
- ③上にチーズを散らし、オーブントースターでチーズが程良く溶けるまで焼く。

★大きなスプーンを添えて卓上で盛り分けましょう♪

大人用

かぼちゃのコロッケ



パンと一緒にオーブントースターで焼き直し、はさんで食べるとまた美味しい(o^)/



(2人分材料)

かぼちゃ…240g  
ベーコン…2枚 塩・こしょう バター…少量  
小麦粉・卵・パン粉…各適量 揚げ油

(作り方)

- ①レンジで加熱したかぼちゃはつぶし、塩・こしょうで味を整える。
- ②刻んだベーコンはバターとともにフライパンで炒めるかレンジで加熱する。
- ③①に②を加えて混ぜ、形を整えて衣をつける。
- ④油で揚げる。