



かんたん！離乳食



コープこうべ
地域活動推進部



ゴックン期（5～6か月）

かぼちゃのピューレ（作りやすい分量）

かぼちゃ	1/8コ
水	適量

1. かぼちゃは種とわたを取り、3cm角に切る。
2. 鍋にかぼちゃがかぶるくらいの水を入れて柔らかくゆでる。
3. 皮を取り、なめらかにつぶす。
ゆで汁を少しずつ加えて、固さを調整する。



モグモグ期（7～8か月）

かぼちゃの豆腐ソース（1回分）

かぼちゃ(皮をのぞく)	20g
絹とうふ	20g

1. かぼちゃはさっと水にくぐらせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約40秒加熱しつぶす。
2. 豆腐は電子レンジで約30秒加熱し、つぶす。
3. ①に②をのせる。



カミカミ期（9～11か月）

かぼちゃのロールサンド（1回分）

かぼちゃ(皮をのぞく)	20g
ヨーグルト	10g
食パン(サンドイッチ用)	1枚

1. かぼちゃはさっと水にくぐらせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約40秒加熱しつぶし、ヨーグルトを混ぜる。
2. ラップにパンを置き①を塗り、端から巻く。
3. 食べやすい大きさに切る。



パクパク期（12～18か月）

かぼちゃのピカタ（1～2回分）

かぼちゃ(皮つき)	40g
小麦粉	少々
たまご	1/2コ
粉チーズ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2

1. かぼちゃはさっと水にくぐらせ、ラップをして電子レンジ(500W)で約50秒加熱しつぶし、7～8mm幅に切る。
2. たまごを溶きほぐし、粉チーズを混ぜる。
3. ①に薄く小麦粉をつけ、②にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面を焼く。

