

赤ちゃんでも食べられる お月見だんご



【お月見かぼちゃだんご】3つ分

〈材料〉

- かぼちゃ… だいたい1/8個
- 砂糖…少々

〈作り方〉

1. かぼちゃの種をとり、火が通りやすい大きさに切り分け、柔らかくなるまでレンジにかける
2. 柔らかくなったかぼちゃの皮を取り除き、つぶしたら、お好みで砂糖を入れる
3. かぼちゃを大きめの大きさにラップで丸めたら、器に盛りつける

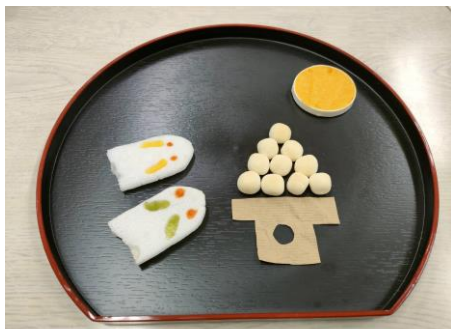
【お月見ごはん】

〈材料〉

- 軟飯やごはん…適量
- きな粉…適量←お子さんの好む味つけのものを食べる時にかける

〈作り方〉

1. 食べやすい柔らかさのごはんを適量とり丸く握ったり、ラップを使って丸くして、器に盛りつける



【♡おつきみプレート♡】

〈材料〉 赤ちゃんせんべい
赤ちゃんボーロ
野菜のペースト

〈作り方〉

- ①ペーストを作って、せんべいにお好みのデザインをし飾る

おだんごの柔らかさは、お子さんに合わせてあげましょう