

# かぼちゃマッシュ

初期1週間後～

## <材料>

・かぼちゃ 適量



1

かぼちゃはスプーンでわたと種を取り除きます。

包丁で削ぐように厚めに皮を剥きます。後でつぶしやすいように薄緑色の部分が残らないようにしましょう。



2

かぼちゃを薄くスライスします。かぼちゃは硬いので気をつけてください。

切り終わったかぼちゃを鍋に入れて、かぼちゃが浸るくらいの水を入れてやわらかく煮ます。

## 切り方の7nポイント



★みじん切りのように小さくしてしまうと火の通りが悪くなります。また、すり鉢の中で上手くまとまらず、つぶしにくくなります。スライスのように面積を大きくしましょう。



3

やわらかくなったかぼちゃをすりつぶします。すりつぶしたかぼちゃに煮汁を加えなめらかに仕上げます。

器に盛りつけ完成です。