

# ぱくぱくレシピ 1歳ごろ～

## ①かぼちゃとチーズのおやき

### 材料

- ・かぼちゃ 40g
- ・クリームチーズ 10g
- ・片栗粉 小さじ 1/2

- ①かぼちゃを茹でる。またはラップに包みレンジで加熱する。
- ②かぼちゃの皮を取り除きつぶす。
- ③すべての材料を混ぜ、一口大にし、フライパンで弱火で焼く。

## ②豆腐と野菜のおやき

### 材料

- ・野菜 30g  
(にんじん・たまねぎ等)
- ・絹豆腐 20g
- ・片栗粉 小さじ 1

- ①野菜をみじん切りする。
- ②耐熱容器に①を入れ、水をちらしてふんわりラップをし1分程度加熱する。
- ③材料をすべて混ぜ、一口サイズにし、フライパンで弱火で焼く。

## ③かぼちゃとブロッコリーのおやき

### 材料

- ・かぼちゃ 40g
- ・ブロッコリー 10g
- ・片栗粉 小さじ 1/2

- ①かぼちゃとブロッコリーを茹でる。またはラップに包み、レンジで加熱する。
- ②かぼちゃの皮を取り除きつぶす。ブロッコリーは花蕾の部分を細かく刻む。
- ③すべての材料を混ぜ、一口大にし、フライパンで弱火で焼く。

①



②



③



- \* おやきは冷凍保存できます。1週間程度で食べきりましょう。
- \* 解凍するときは食中毒予防のため、アツアツになるまで温めましょう。
- \* ストックしておくことで、朝ご飯の時間などバタバタするときに手軽に野菜やたんぱく質を食べさせることができます。
- \* その時にある野菜や芋類に変更してアレンジしてくださいね！
- \* 青のり・粉チーズ・けずり粉・かつお節・すりごま・きなこなどの風味が変わるものを入れてアレンジをすることで、より一層おいしくなります。お子様の好みの味付けにしてあげましょう！