



かぼちゃのジャム

材料 (作りやすい分量：おとな2人+こども1人分のジャムとして3回分程度)

かぼちゃ 200g

オレンジジュース(100%) 大さじ6

| 栄養価 | こども1人分 |
|-------|---------|
| エネルギー | 15 kcal |
| 食塩相当量 | 0.0 g |

作り方

- ① かぼちゃは種、わた、皮を除き、一口大に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③ やわらかくなったら熱いうちに滑らかにつぶし、オレンジジュースを加えて混ぜる。



※ 時期によりかぼちゃの水分量が違うため、オレンジジュースは、少量からペースト状になるまで様子を見ながら加えましょう。

☆ サンドイッチ用パンにぬって端から巻き、ロールサンドにすると、手づかみ食べの練習にもなります。

☆ 残りのジャムはラップで1回分ずつ包み、冷凍保存できます。(10日以内に使い切りましょう。)

☆ オレンジジュースの量を少なくして、ラップで絞れば茶巾絞りにもなり、おやつにもおすすめです。

材料(大人2人+こども1人分の目安)

かぼちゃ 200g

オレンジジュース 大さじ2強

| 栄養価 | こども1人分 |
|-------|---------|
| エネルギー | 40 kcal |
| 食塩相当量 | 0.0 g |

