

かぼちゃのヨーグルト和え

- ・かぼちゃ 30g
- ・アルファ化米粉粥 大さじ1
- ・ヨーグルト（無糖） 大さじ1



1. かぼちゃは種とワタを取り蒸す。
2. 蒸し上がったら皮を取り除く。
3. 2のかぼちゃはフォークなどで潰す。
4. アルファ化米粉粥とヨーグルトをよく混ぜ3と混ぜる。