

りんごとさつまいもの重ね煮

離乳完了期(12~18か月頃)



材料	作りやすい分量
りんご	1/8個
さつまいも	1cmの輪切り2~3切れ
レーズン	適宜

作り方

- ① りんごは皮と種を除き、くし形に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①をいちよう切りにする。
- ③ さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ ③をいちよう切りにする。
- ⑤ レーズンは粗くきざむ。
- ⑥ ②、④、⑤を合わせ、電子レンジ500Wで30秒加熱する。

※ 赤ちゃんには味付けなしでOK。素材の甘みを感じるおやつです。