

後期離乳食の簡単料理

おやつにも最適

フルーツきんとん

材料 作りやすい量

さつまいも 100グラム りんご 1/4個



作り方

- ① さつまいもは、皮をむき種を取って1口大に切り、軟らかくゆでてつぶす。



- ② りんごは、皮をむきくし形のスライスに切る。



- ③ ②を皿に並べ少々の水を入れふんわりとラップをかける。電子レンジ600ワットで5分加熱する。りんごが透き通ったらそのまま、あら熱を取り5ミリメートル角に切る。



- ④ ①と③を混ぜる。



- ⑤ ④をラップに大きじ1から2のせ、四方の端をつかみ絞るように形をつける。

