

さつまいもとりんごの重ね煮

*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

◆材 料

- ・さつまいも・・・20g
- ・りんご・・・10g
- ・水・・・適宜



◆作り方 (*レシピの3倍量で作っています)

1. さつまいもは皮をむいて5mmくらいの厚さのいちよう切りにし、水にさらす。りんごは皮をむき、さつまいもより薄めに切る。



2. 鍋に1とかぶるくらいの水を入れて、弱火でコトコトとやわらかくなるまで煮る。



3. 食べやすいサイズにつぶす。



ポイント

さつまいもやりんごには食物繊維が多く含まれていて、便秘を予防します。水分のとばし具合で、かたさを調節しましょう。

