

離乳
中期

にんじんとりんごの おろし煮

生後
7～8か月ごろ



材料・下準備(4～5人分)

にんじん … 1/4本 : 皮をむいて、
軟らかくゆでてすりおろす
りんご …… 1/3個 : 皮と芯をとり、すりおろす
バター …… 小さじ1/4



Point

にんじんはラップで包み
電子レンジで加熱すること
もできます。
月齢が進んだら、
プレーンヨーグルトにあえ
たり、トーストにぬったり
してアレンジを広げます。

作り方

- ① 鍋に、すりおろしたにんじんとりんごを入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮る(バターは味をみて加える)。