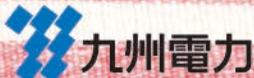


今日の
食材は
りんご

離乳食中期



ずっと先まで、明るくしたい。

ママもパパも(あんしん)

子育てサポート

離乳食後期

りんごの
コンポート

離乳食初期

りんごのマッシュポテト

離乳食初期

りんごの マッシュポテト

【材料】

- りんご 1/10個
- じゃがいも 1/8個
- 湯冷まし 大さじ1



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて柔らかく茹でてうらごししておく。
- ②りんごは皮をむき、すりおろして、汁ごと耐熱皿に入れてラップをしてレンジ600Wで約30秒加熱する。
- ③ボウルに冷ました①、②を入れ、湯冷ましのばす。

アレルギー素材
りんご

離乳食中期

りんごのサラダ

【材料】

- りんご 1/10個
- さつまいも 1cm厚さの輪切り1枚
- 水 大さじ1/2
- カッテージチーズ 少々



【作り方】

- ①りんごは皮をむきみじん切りにする。さつまいもは厚めに皮をむき4つ切りにしておく。
- ②耐熱皿に①を入れ、水をふりラップをしてレンジ600Wで約1分加熱する。
- ③②を粗くつぶし、カッテージチーズをあえる。

アレルギー素材
りんご、チーズ(牛乳)

離乳食後期

りんごのコンポート

【材料】

- りんご 1/6個
- 干しブドウ 3粒
- 水 1/3カップ
- 砂糖 少々
- ヨーグルト 小さじ1



【作り方】

- ①りんごは皮をむき、薄いいちょう切りにする。干しブドウは水で戻し半分に切っておく。
- ②小鍋に①、水、砂糖入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③②が冷めたらヨーグルトをかける。

アレルギー素材
りんご、ヨーグルト(牛乳)

調理ポイント

りんごのコンポートやりんごサラダは大人は砂糖を増やし、コーンフレークを加えるとおやつや朝ごはんになります。

IHは火力調節がしやすいので、水分量の少ない離乳食では水分が飛びすぎず最適です。

【レシピ監修】国立病院機構福岡病院小児科 日本アレルギー学会指導医・専門医 医学博士 柴田 瑞美子

「子育てサポート」に会員登録すると他のレシピもご覧いただけます

こちらからアクセス▶

