



離乳食中期

りんごのサラダ

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、湯冷ましでのばす。



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。
- 3 ②を粗くつぶし、カッテージチーズをあえる。



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。
- 3 ②が冷めたらヨーグルトをかける。



#### 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 瑠美子

