



離乳食 (中・後期)

じゃがいもと人参のきんぴら風

エネルギー 22kcal たんぱく質 0.4g

材 料	中期	後期
じゃがいも	15g	20g
人参	15g	20g
しょうゆ	—	少々
ごま油	—	少々

※1人分の目安量です

作り方

- ① じゃがいもと人参を1cm角のスティック状に切る。(大人の小指程度)
- ② 人参を10分程煮たら、じゃがいもを加えてさらに煮る。
- ③ ②がやわらかくなったら調味料を加えてひと煮たちさせる。(中期はしょうゆ・ごま油なし)

料理の紹介

- ①人参は先端の細い部分を使用すると、早く煮えてやわらかくなります。
- ②じゃがいもと人参を同時に煮てもいいですが、じゃがいもの方が先にやわらかくなり煮崩れることがあります。

スティック状のじゃがいもや人参は、スプーンでカットしたりつぶしたりしながら、食べる時に食べやすい大きさにしてください。手づかみができるようになったら、そのまま持って食べるといいですね。

味は、大人が食べてみて「なんとなくしょうの味がするかな…」 「なんとなくごま油の香りがするかな…」 くらいの薄味で十分です。