



離乳食 (中・後期)

さつまいもとアスパラ煮

エネルギー 42kcal たんぱく質 0.7g

材 料	中期	後期
さつまいも	25g	30g
アスパラガス (穂先)	5g	10g
塩	—	少々

※1人分を目安量です

作り方

- ① アスパラガスは穂先の部分を下ゆでしておく。
- ② さつまいもは1cm角のスティック状(大人の小指程度)に切って煮る。
- ③ ②がやわらかくなってきたら①と塩を加え、さらに煮る。
(中期は塩なし)

料理の紹介

- ①アスパラガスはスジっぽくない穂先の部分を使用すると、やわらかくて食べやすいです。
- ②調味料は塩でなくても、しょうゆやみそでもOKです。

さつまいもやアスパラガスは、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「なんとなく塩気があるかな…」くらいの薄味で十分です。素材の味でおいしく食べられます。