

離乳食講座 今月の食材:さつまい

	ごっくん (5~6ヶ月)	もぐもぐ (7~8ヶ月)	かみかみ (9~11ヶ月)	ばくばく (12~18ヶ月)
材 料 1 食 分	○アップルポテト	○さつまいのりんご和え	○さつまいとりんごのきんとん	○さつまいとりんごのきんとん
	さつまい15 g りんご5 g	さつまい20 g りんご5 g	さつまい30 g りんご10 g	さつまい40 g りんご15 g
作 り 方	①さつまいは皮をむいて柔らかく茹で、熱いうちにすり鉢ですりつぶす。 ②りんごは皮をむいてすりおろす。 ③鍋に①、②を入れ、なめらかにのばす。	①さつまいは皮をむいて柔らかく茹で、5mm角に切る。 ②りんごは皮をむいてすりおろす。 ③①に②を加え混ぜる。	①さつまい、りんごは皮をむき8mm角に切る。 ②鍋に①、水を加えてふたをして蒸し煮にする。 ③柔らかくなったら熱いうちにさつまいもを粗つぶしにする。	①りんごは皮をむき薄切りにする。 ②さつまいは皮をむき乱切りにして①、水を加えてふたをし、蒸し煮にする。 ③柔らかくなったら熱いうちにさつまいもを粗つぶしにし、茶巾に絞る。



ポイント

- ★ さつまいはお米と同じ分類で1日量の目安にしましょう。
- ★ ビタミンが豊富で風邪予防にも効果的です。
- ★ ゆでた後、冷凍できるので時短クッキングにもストックできます。