



今月のレシピ



9/7 (水) の献立より

和風スイートポテト

【材料 (約 6 個分)】

さつまいも	1 本 (300 g 程度のもの)
バター	10 g
練乳	25 g
生クリーム	10 g
みりん	25 g
しょう油	10 g
黒ごま	適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、コロコロに切って、茹でる。
- ② 熱いうちに①をマッシュし、バターと練乳、生クリームを加えて混ぜ、丸型や俵型など好きな形に成形する。
- ③ みりんを弱火にかけ、アルコールを飛ばし、しょう油を加えてゆるいキャラメル状のものを作る。
- ④ ②の上に③を塗り、黒ごまをかけて、トースターで焼き色を付ける。

今回のスイートポテトは照り卵の代わりにみりんとしょう油で作ったキャラメルを使います。
少し和風テイストなおやつで秋を感じてもらえたらと思います🌸

離乳食レシピ 7～8か月頃 すりおろしりんごのパン粥

< 材料 >

食パン (6 枚切り)	1/2 枚
りんご (皮と芯を除く)	20 g

< 作り方 >

- ①食パンはみみを除いて1cm角に切る。りんごはすりおろす。
- ②小鍋に①と水100ml程度を加えて、スプーンの背でパンをつぶしながら、弱火にかけ、とろとろになるまで煮る。

離乳食レシピ 9～11か月頃 きな粉大学芋

< 材料 >

さつまいも	25 g	きな粉	適量
-------	------	-----	----

< 作り方 >

- ①さつまいもは皮をむき、8mm角のコロコロに切り、ラップをしてレンジで加熱する。
- ②やわらかくなったさつまいもに少量のきな粉をまぶす。