今月のレシピ

秋の味覚たっぷり！　**スイートポテトアップルパイ**

《材料》（4 個分）

パイシート　1 枚　　卵　　1 個

＊スイートポテト

さつま芋　80g

A
- バター　6g
- 牛乳　12ml
- 砂糖　5g

＊アップルシナモン

りんご　3/8 個

B
- シナモンパウダー　少量
- 砂糖　5g

★バター　3g

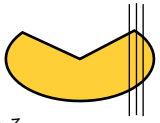
《作り方》

＊スイートポテト

①さつま芋は皮をむいて一口大に切り、茹でて、熱いうちにマッシュする。

②❶に A を加え、混ぜる。

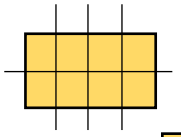
＊アップルシナモン



③りんごは皮をむき、スライスする。

④鍋に★のバターを熱し、りんごを炒める。

しんなりしたら、B を加え炒め煮する。



⑤10~15 分常温に戻しておいたパイシートを 8 等分に切る。

そのうち 4 枚は表面に 3 本切り込みを入れておく。

⑥切り込みが入っていないシートにスイートポテト→アップルシナモンの順に乗せ、

切り込みを入れたシートをかぶせ、フォークで端を止める。上に卵をぬる。

⑦200℃のオーブンで 15 分程度焼く。

7~8 か月　離乳食レシピ

さつま芋のりんご和え

《材料》

さつま芋…15g　　りんご…5~10g　　湯…少々

《作り方》

①さつま芋は皮をむいていちょう切りにする。

水にさらしてやわらかく茹で、粗く刻む。

②りんごは皮をむき、すりおろす。

③❶と❷を和え、湯でのばす。

すりおろしたりんごの汁気で、
パサつきがちなさつま芋も
しっとりします。
りんごはすぐ変色するので、
最後にすりおろし、手早く
調理しましょう！

9~12 か月離乳食レシピ

さつま芋とりんごのヨーグルト和え

《材料》

さつま芋…30g　　りんご…20g　　プレーンヨーグルト…大さじ 1

《作り方》

①さつま芋は皮をむいて水にさらし、茹でて 7~8㎜ 角に切る。

②りんごは皮をむいてすりおろしヨーグルトと混ぜ、❶と和える。