

アップルキャロット（生後5～6か月頃 後半）

★作りやすい分量で表記しています。お子さまに合わせた分量を調節して与えましょう。

材料

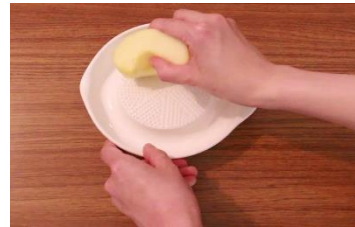
人参 45g（中 1/3本）
りんご 80g（1/4個）

作り方

1. 人参は皮をむいてすりおろす。



2. りんごは皮をむいて芯を取り、すりおろす。



3. 耐熱容器に人参とりんごを入れて混ぜる。
ラップをかけて電子レンジで1分程加熱し、よく混ぜ合わせる。



4. できあがり。



お使いの電子レンジ
によって加熱時間は
多少変わります。

ポイント

- ・人参の水分が少なく固いときは、少量の水を加えて先に電子レンジで30秒程加熱し、りんごを加えて再度加熱します。
- ・果物のみだと甘味が強いので、ほかの食材と混ぜて使うと甘味が抑えられます。