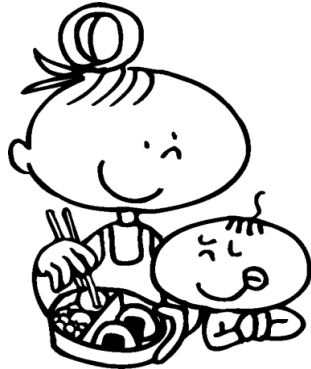


離乳食12～18ヶ月 レシピ

ささみとしいたけの一口揚げ

さつま芋とりんごの重ね煮



ささみとしいたけの一口揚げ【12～18ヶ月】

〈材 料〉1人分

・ ささみ	1/2	・揚げ油	適量
・ しいたけ	1/2	・ケチャップ	少々
・ しゅうまいの皮	4～5枚		

〈作り方〉

- ① ささみとしいたけは細切りにする。
- ② しゅうまいの皮の周りに水を少々つけ、①を少しずつのせて半分に折り、三角形にして口をとめる。
- ③ 揚げ油を150℃ぐらいの低温にし、②を中まで火が通るようにゆっくり揚げる。
ケチャップをつけながら食べる。

さつま芋とりんごの重ね煮【12～18ヶ月】

〈材 料〉1人分

・ さつま芋	1/4本	・レーズン	大さじ1
・ りんごスライス	少々	・バター	小さじ1

〈作り方〉

- ① さつま芋は皮を厚めにむき、半月に切って水にさらす。
- ② りんごスライスは芯と皮をとり、イチヨウ切りにする。
レーズンは熱湯につけて軟らかくし、きざむ。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れ、バターをのせてラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱する。