

# ★おいしいレシピ★

あまき子育て支援センター 2026.1 No.331  
TEL428-7830

離乳食 ゴックン期～

## りんごきんとん

材料  
(4回分)

…りんご30g、さつまいも30g

### 作り方

- ① 輪切りのさつまいもは皮をむき、10分程度水にさらしてアク抜きをする。
- ② りんごの皮と芯を取り除き、一口大に切る。
- ③ 鍋にさつまいもとりんご、ひたひたの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ブレンダーでトマト味のペーストにする。

