

★おいしいレシピ★

離乳食 ゴックン期～

りんごきんとん

材料

… りんご30g、さつまいも30g

(4回分)

あまき子育て支援センター 2026.1 No.331

TEL428-7830

作り方

- ① 輪切りのさつまいもは皮をむき、10分程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 ブレンダーでトロトロ状のペーストにする。



ペーストにする時
水が足りなければ
調節してね!!