

離乳食レシピ

摂津市 *Settsu City*



【材料（1人分）】

さつまいも	50g
レーズン	5g

さつまいも茶巾 9～11カ月向け

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて水にさらし、耐熱容器にのせてラップをし、電子レンジで1分半～2分加熱する。
- ②熱いうちにつぶす。
- ③レーズンはお湯につけてふやかし、細かく刻む。
- ④②と③を混ぜ合わせ、3～4等分に分けてラップに包み茶巾にしぼる。

※さつまいものパサつきが気になる場合は、牛乳やミルクなどを加えるとまとまりやすくなります。

