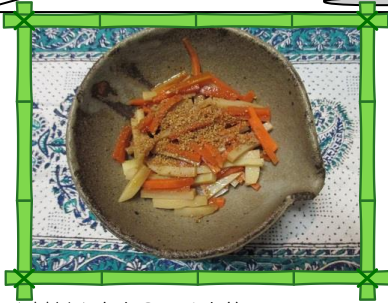


人参とじゃがいものレンジきんぴら



★材料★大人3～4人分

人参 100g (小1本)

じゃがいも(メークイン) 150g

すりごま(白) お好みで

<調味料>

ゴマ油 小さじ1/きび砂糖 小さじ1

しょうゆ 小さじ2

★作り方★

①



人参→洗った後、皮をむき、5ミリ幅、
3cm長さのせん切り。

じゃがいも→洗った後、皮をむき、5ミリ幅、
3cm長さのせん切り。水に5分くらいさらす。
さらした後は水気をよくきっておく。

②



・耐熱皿に①と全部の調味料を入れてよく混ぜる。

・軽くラップをして600Wで4分を目安に加熱。

・加熱後(やけどに注意)、ラップを外しスプーンでよく混ぜる。

・最後にお好みですりごまをかけてできあがり。

※食物アレルギーのあるお子さんは食材を確認してから作りましょう!

♪食育メモ♪ 電子レンジで簡単にきんぴらができます。きんぴらと言えばゴボウが主流ですが、小さなお子さんでもたべやすいようにゴボウをじゃがいもに変えてみました。調味料を少量使ってよい9か月以降は大人用に作ったきんぴらをもう一度湯でゆでて、味を薄くして柔らかくしたものを歯茎にのる大きさに、1歳からは手に持って手づかみ食べの練習にも使えます。

