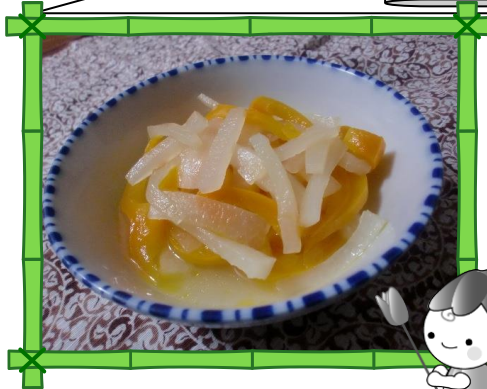


レンジで レンジDEなます



★作り方★

①



大根は皮をむき、太めのせん切りにする。
パプリカピーマンは縦半分に切り種を取り除き、太めのせん切りにする。

②



耐熱ボールに①をいれて、軽くラップをかけ、電子レンジ600W
で4分を目安に柔らかくなるまで加熱。加熱後、やけどに注意して
ラップをはずす。調味料を熱いうちにまわしいれて
よくまぜる。※時間がたつほど味がしみ込みます。

★材料★4人分

大根 100g

パプリカピーマン 100g

<調味料>

砂糖 小さじ2

酢 小さじ2 杯半

オリーブオイル 小さじ2

塩 ひとつまみ

☆レシピ製作☆栄養士 荒井宏恵

★食育メモ★

大根は冬が旬の野菜です。離乳食には、野菜をレンジにかけた
ところでとりわけ、月齢の形状にあわせるとよいでしょう。
(パプリカピーマンの皮は固いので取り除きましょう)1歳から
は出来あがったものにお湯をかけ味を少しおとした
ものであれば与えることができます。

