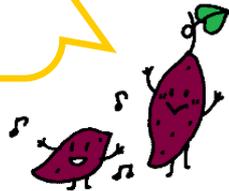


炊飯器で焼き芋風

【材料】

さつまいも 1~2本
水 適量

玄米モードでゆっくり加熱すると、しっとり柔らかいさつまいもが出来上がります♪



【作り方】

- ① さつまいもを洗う。炊飯器に入らない大きさの場合は適当な大きさに切る。
- ② ①を炊飯器に入れ、さつまいもの頭が軽く出るくらいまで水を入れる。
- ③ 炊飯器の玄米モードで炊く。
なければ通常の炊飯モードでOK。

かんたんスイートポテト(後期~)

【材料】(さつまいも1本分)

- ・焼き芋又はふかし芋 200g(1本)程度
- ・砂糖 大さじ1
(芋の甘さに応じて調整してね)
- ・牛乳 大さじ1~2

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	○ 粉ミルク 牛乳	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

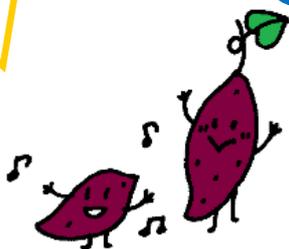
【作り方】

- ① 焼き芋又はふかし芋を袋に入れ、よくつぶす。
- ② ①に砂糖を入れて混ぜ、耳たぶくらいの固さになるように牛乳を入れて調整する。
- ③ ラップを広げ、②をスプーンで適当な大きさにすくって落とし、包んで形を整える。
- ④ ③をラップから取り出し、アルミホイルを敷いたトースターに並べる。
- ⑤ トースターで軽く焼き目がつくまで5分~10分焼く。

※焦がさないように気をつけましょう。

お芋の甘味だけでも十分美味しいので後期は砂糖なしでもOK♪

親子で一緒にクッキングも楽しいよ♪



さつまいものミルクペースト

(初期~)

【材料】(1人分)

焼き芋又はふかし芋 15g
調乳した粉ミルク 大さじ1~2

【作り方】

つぶしたお芋に調乳した粉ミルクを少量ずつ加え、なめらかなペースト状にする。