

キャロットジャムサンド



材料（幼児1人分）

人参	10g
リンゴ	10g
A	小さじ1
砂糖	
水	小さじ1
食パン（10枚切り）	1枚
B	小さじ1 / 3
片栗粉	
水	小さじ1

作り方

- ①人参はいちょう切りにしてやわらかく茹で、マッシャーなどでつぶす。
- ②リンゴは皮をむいてすりおろす。
- ③人参、リンゴ、Aの砂糖、水を小鍋に入れて弱火で煮る。火を止めてから水溶き片栗粉を加え、再び火をつけてひと煮立ちさせる。
- ④食パンを2等分にし、③のジャムを塗り、食パンをかさねてから半分に切る。

★ ひとくちメモ ★

人参が苦手なつぶつぶが残ると食べにくいという人は、ミキサーなどで攪拌すると舌触りがよくなり、食べやすくなると思います。