

キャロットジャムサンド



〈 材料 〉

・サンド用食パン	6枚
・人参	20g
・砂糖	10g
・オレンジジュース	30cc
・片栗粉	適量

〈 作り方 〉

- ①人参は皮をむき、適当な大きさに切って、軟らかくなるまで茹でます。
- ②軟らかくなったら粗熱をとり、人参とオレンジジュースをミキサーに入れ、ミキサーにかけます。
- ③①とは別の鍋に砂糖、ミキサーにかけた②を入れ、火にかけます。
(焦げないように、かき混ぜながら火にかけるようにしましょう。)
- ④沸騰してきたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤④の粗熱がとれてから、パンに適量塗って出来上がりです。

オレンジジュースを入れることで、人参くさもなくなりますので、人参の苦手なお子さんでも食べやすいですよ♪離乳食のお子さんでも食べられますので是非お試しください。