

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### 人参ジャムサンド

#### ひとくちメモ

りんごが入ることで、人参が苦手なお子さん  
も食べやすく、おすすめです。

<材料 作りやすい分量>

人参	1/4本(50g)	レモン汁	小さじ1(5g)
りんご	1/3個(100g)	バター	大さじ1強(13g)
砂糖	大さじ1・1/2(13g)	食パン	適宜

<作り方>

- ① 人参とりんごはすりおろして鍋に入れ、砂糖を加えて、水分がなくなるように煮つめる。
- ② 火を止め、バター・レモン汁を熱いうちに加え、粗熱をとる。
- ③ 食パンにジャムを塗って、食べやすい大きさに切る。

※ミキサーがある場合は、人参とりんごを薄く切って軟らかく煮た後、ミキサーにかけ、砂糖を加えて煮ます。



#### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より