

## \*保育園のおすすめレシピ\*

### 人参ジャムサンド

<材料 作りやすい分量>

人参	1/4本 (50g)
りんご	1/3個 (100g)
砂糖	大さじ1・1/2 (1.3g)
バター	大さじ1強 (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柔らかく煮た後、ミキサーにかけ、砂糖を加えて煮ます。

#### 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。



#### ☆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