



## すりすりにんじんとリンゴのマーマレード煮

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

|        |      |
|--------|------|
| にんじん   | 50g  |
| りんご    | 100g |
| マーマレード | 大さじ1 |
| 水      | 大さじ4 |

| 栄養価   | こども1人分  |
|-------|---------|
| エネルギー | 18 kcal |
| 食塩相当量 | 0.0 g   |

作り方

- ① にんじんはすりおろす。  
りんごは皮と芯を除き、一口大に切る。
- ② 鍋に、①、マーマレード、水を入れてよく混ぜる。
- ③ ふたをして弱火でりんごがやわらかくなるまで煮る。



☆ 温かいままでも冷ましてもおいしいです。

