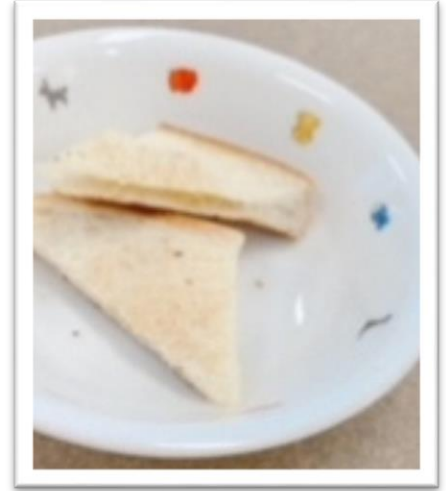


★ 1歳からのオススメおやつ★

ホットサンド

材料 《4個分》

- 食パン(5枚切り) … 1枚
りんご … 1/4個
バター … 適量



作り方

- ① りんごは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② 切ったりんごを耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wで2分ほど加熱する。(足りないようなら様子を見ながら追加で加熱をする)
- ③ 柔らかくなった②をみじん切りにする。
- ④ 食パンを4等分に切り、パンの横から包丁を入れ、袋状にする。
- ⑤ パンの中へ③のりんごを入れ、口を軽く抑える。
- ⑥ フライパンにバターを入れ熱し、⑤を弱火でこんがりと両面焼く。
- ⑦ 両面焼けたら、半分に切ってお皿に盛り付ける。



りんごと一緒にチーズを包んでも美味しいよ♪
ポテトサラダを包めば朝食にも◎!
中身をいろいろ変えて作ってみてね♪

