

材 料（こども6人分）



・大根	200g	・しょうゆ	大さじ1
・人参	100g	・砂糖	大さじ1
		・だし汁	1カップ



作り方



学会分類コード3

- ① 大根、にんじんは皮をむいて、1.5cm角のサイコロに切る、
- ② ①と調味料を圧力鍋に入れて、沸騰後5分加圧し、火を消して自然放冷する。

○●留意点・工夫など●○

- ・根菜は、鍋で煮るよりも圧力鍋で煮た方が繊維が柔らかくなります。
- ・**こどもの舌でしっかり押しつぶせる、歯ぐきで噛める形態**に仕上がります。