

キャロットドレッシングサンド



【材料(作りやすい分量)】

食パン(8枚切)	2枚
にんじん	1/2本
生塩麴	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1

【作り方】

- ① にんじんはすりおろすorみじん切りにする。
- ② にんじん、生塩麴、オリーブ油、砂糖、酢をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 食パンは軽くトーストして半分に切る。片方に②を塗る。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

🔍野菜が苦手なお子さんにチャレンジしてもらいたいレシピです🔍

手づかみ食べしやすい形

初級 (手のひらで握る)

中級 (指先でつまむ)

上級 (手で持ってかじる)

俵型



ごはん

薄いおにぎり



三角



スティック



パン

一口大



ロール状



スティック



野菜

一口大



離乳食・幼児食レシピ集



果物

お子さんの
こぶしから
少しはみ出る
くらいの長さ



薄切り



くし型

