

【人参のオレンジ煮】（9～11 か月頃）

（材料）人参 20g、オレンジ果汁（100%）30 c c

（作り方）

- ① 人参は5 mmくらいの角切りにして茹でる。
- ② 柔らかくなったら、大さじ2 くらいの茹で汁を残し、オレンジ果汁を加えて煮る。