

子どもに人気のレシピ③ (手作りおやつ)



1. レンジ de にんじん蒸しパン

材料 (子ども1人分)
ホットケーキミックス 50g
にんじんすりおろし 大さじ1
牛乳 5ml
砂糖 小さじ1

電子レンジで
簡単おやつ!

作り方

- ① にんじんをすりおろす。
- ② ボウルにホットケーキミックス、牛乳、にんじん、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱容器やマグカップに入れ、電子レンジで2分程度加熱する。

穀類…50g 緑黄色野菜…10g 乳製品…50ml
砂糖…3g

3歳から向け

2. おやつお好み焼き

材料 (子ども1人分)
キャベツ 1/2枚
切干大根(乾燥) 1g
ツナ缶 10g
A { 小麦粉 大さじ2
卵 1/4個
だし汁 大さじ1
ソース・かつお節・青のり 適量
サラダ油 小さじ1

作り方

- ① 切干大根は水で戻してさっと茹で、1cm長さに切る。
- ② キャベツは千切りにする。
- ③ ボウルにAを合わせて混ぜ、切干大根、キャベツ、ツナを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を直径5~6cmの円型に流し入れて両面を焼く。
- ⑤ ソースをかけ、かつお節と青のりをかける。

穀類…20g 卵…12g
魚…10g 淡色野菜…14g
油脂…4g

切干大根を入れて
噛み応えをプラス。
野菜もたっぷりとれる
おやつです。

3. バナナヨーグルト

材料 (子ども1人分)
バナナ 1/2本
プレーンヨーグルト 100ml

作り方

- ① スティック状に切る。
月齢が小さい子には輪切りの1/4カットに。
- ② 器にヨーグルトを入れ、バナナをのせる。
- ③ トッピングをかける。

★プラスαでお試してください。

- ・きなこ
- ・煮豆 ※月齢が小さい子には刻んで
- ・電子レンジで加熱したかぼちゃやさつまいも
- ・さいの目に切った食パンを加えると朝食にも!

果物…50g
乳製品…100ml

さっと用意ができる
簡単おやつ。
トッピングでバリエーション
を楽しんで。