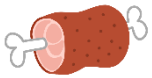
MENU ハンバーグ



栄養価（２個分）
エネルギー　１５３㎉
塩分相当量　０.３ｇ




食物アレルギー対応



## 材料（作りやすい分量）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 合いびき肉 | 100ｇ | 米粉(または片栗粉) | 大さじ１ |
| ひじき(乾) | ２ｇ | 塩、こしょう | 少々 |
| にんじん | 20ｇ | 油 | 少々 |
| 玉ねぎ | 30ｇ | | |

## 作り方

1. ひじきは水で戻し、長いようなら短く切る。
2. にんじんはすりおろし、たまねぎはみじん切りにして、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
3. ボウルに１・２とひき肉、米粉、塩、こしょうを加えてよくこねる。
4. 4等分にし小判型に形を整え、油を熱したフライパンでこんがりと両面を焼く。
5. 皿に盛りつけ、レタスとトマトを添える。

MEMO

たまご・牛乳・小麦粉不使用のハンバーグです
つなぎに豆腐やすりおろしじゃがいもを混ぜても食べやすくなります

おかず
離乳食完了期
幼児食

MENU　きなこ蒸しパン

おやつ

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　106㎉
塩分相当量　0.2g



手づかみ食べに
おすすめ



食物アレルギー対応

## 材料（10個程度）

| | |
|---|---|
| 薄力粉（米粉） | 170g |
| きな粉 | 30g |
| ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| 砂糖 | 50g |
| 牛乳（豆乳） | 200cc |



## 作り方

1. プリンカップにアルミホイルを入れておく。
2. 薄力粉、きな粉、ベーキングパウダーを合わせてふるう。
3. ２に砂糖と牛乳を加えてさっくり混ぜる。
4. 1に入れて、蒸気の上がった蒸し器で12～13分間蒸す。

MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、牛乳のかわりに豆乳を入れてもできます（卵不使用）
つぶしバナナやさつまいもの角切りを入れたりしてアレンジもできます

MENU

# やさい蒸しパン

おやつ

離乳食完了期

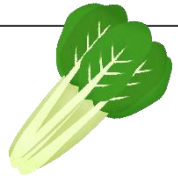
幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　110kcal
塩分相当量　0.2g

## 材料　（10個分）

| | | |
|---|---|---|
| 小松菜 | | 100g |
| 薄力粉（米粉） | | 140g |
| ベーキングパウダー | | 大さじ1 |
| A | 卵(水) | 2個（120ml） |
| | 砂糖 | 50g |
| | ヨーグルト | 50g |
| | 油 | 大さじ2 |



## 作り方

1. プリンカップにホイルケースを入れておく。
2. 小松菜はよく洗い、ざく切りにする。
3. ミキサーまたはフードプロセッサーに2とAを入れて、撹拌する。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるい、2とさっくり混ぜる。
5. 1に入れて、蒸気の上がった蒸し器で12～13分間蒸す。

MEMO

食物アレルギーがあるお子さんは、薄力粉のかわりに米粉、卵のかわりに水を入れてもできます
小松菜のかわりにかぼちゃ・さつまいもなど野菜をかえてもOK



手づかみ食べにおすすめ




食物アレルギー対応

MENU　野菜プリッツ

おやつ

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　72kcal
塩分相当量　0.0g



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



食物アレルギー対応

## 材料（作りやすい分量）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 米粉 | 70g | オリーブオイル | 大さじ2 |
| おろしにんじん | 25g | 水 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 25g | 乾燥パセリ | 適量 |
| ベーキングパウダー | 少々 | | |

## 作り方

1. ボウルにオリーブオイルと砂糖を入れてよく混ぜる。
2. 1におろしにんじん、乾燥パセリを加え混ぜ、米粉、ベーキングパウダーを数回に分けて加え混ぜる。
3. 2に水を加えて練る。
4. 3の生地にラップをかけて30分程度冷蔵庫で寝かせる。
5. 4を厚さ5㎜程度に伸ばし、ステック状に切り、170℃のオーブンで10～15分焼き、冷めたら8等分する。

MEMO

小麦粉、卵、乳製品不使用のおやつです