

◆1歳代のおやつレシピ◆



野菜を使って・・・

★さつまいも×きなこだんご

78kcal

材料	さつまいも	厚め1切れ
	牛乳（または豆乳）	小さじ2～
	レーズン	小さじ1～
	きなこ	適宜

- ①さつまいもは茹でて（またはレンジ約5分）皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ②牛乳（豆乳）の様子を見ながら加え、手でまとめられる程度のかたさにする。
- ③お湯でもどし、みじん切りにしたレーズンを加える。
- ④食べやすい大きさに丸め、きなこをまんべんなくまぶす。

★手つかみお好み焼き

98kcal

材料	キャベツ（1/2枚）	} お好みで♪
	にんじん（5mm厚さの輪切り）	
	ツナ缶詰め（小さじ2）	
	かつおぶし（小さじ2）	
	青のり（小さじ1/2）	
	A（小麦粉大さじ2、水大さじ2）	

- ①キャベツ（芯は除く）はせん切り、にんじんはみじん切りにしてレンジにかける（約2分）
- ②Aをボウルで混ぜ合わせ、具材を全て加えてさっくりと混ぜる。
- ③フライパンで両面をよく焼き、お皿に盛って完成。
好みで少量のソース、マヨネーズをかける。





くだものを使って・・・

★プチバナナパンケーキ

87kcal

材料 バナナ（3cm ほど）
A（ホットケーキミックス10g、牛乳大さじ1、溶き卵小さじ1）
バター（少々）

- ①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②Aの中にバナナを入れ、食べやすくつぶしながら混ぜる。
- ③フライパンにバターを熱し、生地を一口大ずつ焼く。
- ④表面がこんがりと焼けたら完成。

★きなこバナナスティック

56kcal

材料 バナナ 1/2 本
きなこ 大さじ 1/2

- ①バナナを手づかみしやすいスティック状に切る。
 - ②表面に軽くきなこをまぶす。
- ※ バナナはそのままでももちろんおやつになりますが、
きなこをまぶすことで、べたつきを嫌がる子が食べやすくなるとの声も！
鉄分やたんぱく質などの栄養価も少しですがプラスできます。

★かんたんゼリー

68kcal

材料 果物のジュース 80ml
粉寒天 0.5g

- ①材料をすべて鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させて2分間。
 - ②あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固まれば完成。
- ※ジュースは甘ければ薄めて使う。お好みでフルーツを添えても。

