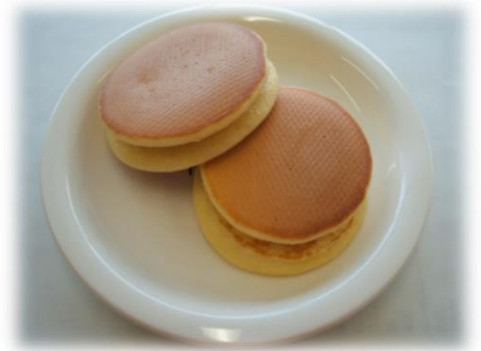


ミニどら焼きの皮(9～11か月頃から)

～大人も一緒に食べられるおいしいおやつです～


【材料】 10個分(直径7～8cm)

小麦粉	125g
砂糖	40g
ベーキングパウダー	5g
牛乳	125cc
卵	1個
サラダ油	大さじ1と1/2(17.5cc)
塩	少々



【作り方】

- 1 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をふるいにかける。
- 2 ボウルに材料を全部入れ、よく混ぜる。
- 3 ホットプレートに約170℃～180℃に熱し、油をひかずにスプーン(大さじ用)で流す。

 大人はどら焼きのようにあんこなどをはさんで食べてもおおすすめです。お子さんはつかみ食べの練習にぴったりです！

おやつの役割

3回食に慣れてきた1歳頃から1日2回程度おやつを与えましょう！おやつの目安は1回80kcal(バナナ1本分)くらいです。食事に影響しない程度にしましょう！

おやつは3回の食事では摂りきれないエネルギーと栄養素、水分を補う役割があり、第4の食事ともいわれています。

【1枚あたり栄養価】

エネルギー47Kcal たんぱく質1.0g 脂質1.5g
カルシウム18mg 鉄0.1mg 食塩相当量0.1g

