

ふんわりたまごボーロ(7~8か月頃から)

～お子さんに人気のたまごボーロを手作りしてみませんか?～

【材料】 作りやすい分量 (約4食分)

かたくり粉	60g
卵黄 (Sサイズ)	1個
粉ミルク (スキムミルク)	10g
砂糖	20g
水	小さじ1



【作り方】

- 1 卵黄と砂糖を混ぜて、泡だて器で白くなるまで1~2分混ぜる。
- 2 かたくり粉と粉ミルク (スキムミルク) を1のボウルに入れてヘラで混ぜる。
🌸 生地を指でまとめられるくらいのかたさになるまで様子を見ながら水を加える。
- 3 指で生地を丸めて1cmくらいの大きさにする。
- 4 180℃に熱したオーブンでこんがり焼き色がつくまで5~7分焼く。
(オーブントースターで作る場合は、1000Wで約5分。500Wで約7分焼く。)
🌸 粉末タイプのベビーフード (ほうれん草・かぼちゃ) を混ぜてもおすすめです!

【1食あたり栄養価】

エネルギー 97Kcal	たんぱく質 1.2g	脂質 1.7g
カルシウム 37mg	鉄 0.4mg	食塩相当量 0g

