



離乳食に米粉を使うと、メリットがいっぱい

- ・おもゆが簡単にできる
- ・とろみが失敗なくできる
- ・食物アレルギーの心配がほとんどない
- ・米粉プラスでおかゆが短時間でできる

パクパク期 12～18か月

《お好み焼き風》 2個分

材料

キャベツ 20g
人参 10g
ねぎ 3g
米粉 大さじ1杯
だし 大さじ1杯
油 少々

甘辛たれ { しょうゆ 大さじ1杯
みりん 大さじ1杯
砂糖 小さじ1／2杯
米粉 大さじ1／2杯



*甘辛たれは、1人分ではありません。

作り方

- ① キャベツは2cm幅の千切りにする。人参はゆでて1cmの大きさに切る。ねぎは輪切りにする。
- ② ボウルに①、米粉、だしを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を敷き、②をお玉ですくって落として、3分焼く。
- ④ フライ返しでひっくり返して、さらに3分くらい焼く。
- ⑤ 小鍋に甘辛たれの調味料と水50ccを入れ、とろみがつくまで加熱する。
- ⑥ ④を皿に盛り、⑤のたれをかける。

*ケチャップやソースでも構いません。

《かぼちゃと豆腐ハンバーグ》

材料 2個分

かぼちゃ 20g

玉ねぎ 10g

豆腐 20g

シーチキン(水煮) 10g

米粉 小さじ1杯

油 少々



《作り方》

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れ、かぼちゃは水に濡らしてから、ラップに包み、電子レンジで加熱する。3分に設定し、途中で2分経過した頃に玉ねぎを取り出す。
- ② ボウルに①の玉ねぎとかぼちゃを入れ、さらに豆腐、シーチキン、米粉を加え、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を敷き、火をかけ、②を小さめのハンバーグの大きさに形作って焼く。
- ④ 焼き上がれば、皿に盛り、ケチャップまたはソースをかける。