

レンジで簡単♪ こめこ蒸しパン

特定原材料27品目不使用！
好きなお野菜で作れます♪



材料（乳幼児2～3人分）

【A】

- 製菓用米粉 60g
- ベーキングパウダー 小さじ1

【B】

- ゆでたかぼちゃ※ 40g
- 成分無調整豆乳 60g
- きび糖 大さじ1
- 食塩 ひとつまみ

※葉物野菜の場合は生で20g

01

かぼちゃはゆでてマッシュしておく
(葉物はフードプロセッサーなどで細かくしておく)。

02

ボールに【B】を入れて混ぜる。

03

そのまま【A】を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

04

平らな皿にクッキングシートを敷き、レンジで50秒～1分温める。
粗熱が取れたら完成！

生後12-18カ月さんのおやつにする場合

2×4cm もしくは 3×3cm に切り分けて、手づかみで食べしやすい形にしてあげます。5人分に分けられます。

生後9-11ヶ月さんのおやつにする場合

1×4cm に切り分けてあげます。6人分に分けられます。