

レンジで簡単！さつまいもの米粉蒸しパン



調理時間 20 分

【1人分栄養量】
エネルギー132kcal
たんぱく質：3.0g
脂質：3.9g
食塩相当量：0.2g

【材料】 ●6個分

さつまいも…90 g
米粉 ……90 g
ベーキングパウダー…4.8g
砂糖 ……15 g
絹ごし豆腐…60 g
卵 ……1個
サラダ油 ……大さじ1
黒ゴマ ……お好みで
きな粉 ……お好みで

【作り方】

- ① さつまいもを皮ごと小さめの角切りにし、水につけアク抜きをする(10分)。水気を切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。
- ② ボウルに砂糖、豆腐、卵、油を入れてよく混ぜ合わせる。(ミキサー等で混ぜるとより滑らかになる)
- ③ ②に米粉、ベーキングパウダーを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ④ 加熱したさつまいもを半量を生地混ぜ込む。
- ⑤ 紙カップに生地を流し入れ残りのさつまいもを上に乗せ、ごまをふりかけふんわりラップをかけ、電子レンジで約4分半加熱する。
- ⑥ 竹串等を刺し生地が付いてこなければ完成。

★離乳食取り分けポイント★

ゴックン期 5～6 か月頃

材料

さつまいもと豆腐の煮もの

さつまいも（大人材料からとりわけ）…15g
絹ごし豆腐（大人材料からとりわけ）…15g
だし汁または水 …大さじ 2

つくり方

- 1 さつまいもの皮をむいて 1cm 角に切り、水にさらした後電子レンジで約 2 分加熱する。豆腐もレンジで 1 分加熱する。
 - 2 だし汁を加えてフォークで滑らかになるまでつぶす。
- ★パサつく時は、片栗粉などでとろみをつける。

カミカミ期 9～11 か月頃

材料

さつまいもと米粉の蒸しパン

さつまいも（大人材料からとりわけ）…15g 米粉…15g ベーキングパウダー…0.8g 砂糖…大さじ 1/2 絹ごし豆腐…10g
溶き卵…1/4 サラダ油…小さじ 1/2 A：すりごま…小さじ 1/3・きな粉…小さじ 1/2（混ぜ合わせる）

つくり方

- 1 さつまいもの皮をむいて厚めに切り、電子レンジで約 4 分加熱し、フォークで粗くつぶす。
- 2 ポウルに砂糖、豆腐、卵、油を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ②に米粉、ベーキングパウダーを加えダマがなくなるまでよく混ぜ合わせたら、①のさつまいもとを加え混ぜる。
- 4 紙カップに③の生地を流し入れ、混ぜ合わせた A をふりかけ、ふんわりラップをかけ、レンジで約 3 分加熱する。
- 5 竹串等を刺し生地が付いてこなければ完成。

モグモグ期 7～8 か月頃

材料

さつまいものリゾット

さつまいも（とりわけ）…20g 絹ごし豆腐（とりわけ）…15g
野菜スープの素（ベビーフード）…20ml 7 倍がゆ…50～60g

つくり方

- 1 さつまいもの皮をむいて厚めに切り、電子レンジで約 4 分加熱し、フォークで粗くつぶす。
- 2 耐熱容器に 7 倍がゆ、さつまいも、豆腐、スープの素を入れてラップをかけ、約 2 分電子レンジで加熱し、よく混ぜ合わせ完成。

パクパク期 12～18 か月頃

* ゴックン期のレシピは、離乳食を始めて慣れてきたころのメニューです。

* はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため満 1 歳まで使いません。

* 新しい食材は 1 種類ずつ、少量から増やしていきましょう。

横手市おすすめレシピ集

