

炊飯器でにんじんケーキ



【1人分栄養量】
エネルギー：149kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：6.6g
食塩相当量：0.2g

【材料】5合炊き1台分

すりおろしにんじん…150g
A [卵 …2個
砂糖 …大さじ3
サラダ油 …大さじ3
(又はバター)
ホットケーキミックス…150g

※写真はレーズンとスライスアーモンドを加えてアレンジしてみました。

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて泡だて器(又はハンドミキサー)でよく混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えて混ぜ、さらにすりおろしにんじんも加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、炊飯器に分量外のサラダ油を塗ってから生地を流し入れ炊く。

ゴックン期 5～6 か月頃

にんじんと豆腐のスープ

材料

すりおろしにんじん（大人材料からとりわけ）……10 g

だし汁 ……大さじ2 絹ごし豆腐……10 g

つくり方

- 1 すりおろしにんじんにだし汁を加える。
- 2 ふんわりとラップをかけて 600w で 1 分加熱する。
- 3 湯通しした豆腐をすりつぶし、2 と一緒に器に盛る。

カミカミ期 9～11 か月頃

にんじんケーキのヨーグルト和え

材料

にんじんケーキ（アレンジなし）……30 g

プレーンヨーグルト……大さじ2

つくり方

- 1 炊きあがったにんじんケーキを小さく切り、ヨーグルトと和える。

モグモグ期 7～8 か月頃

にんじんケーキのミルク煮

材料

にんじんケーキ（アレンジ無し）……20 g

水 ……1/4 カップ 粉ミルク……小さじ1

つくり方

- 1 炊きあがったにんじんケーキに水を加え電子レンジで加熱し、つぶす。
- 2 粉ミルクを加える。

パクパク期 12～18 か月頃

にんじんケーキ

材料

にんじんケーキ（アレンジなし）……50 g

つくり方

- 1 炊きあがったにんじんケーキを食べやすい大きさに切る。
飲み物を準備して食べてね🍷

*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、少量から増やしましょう。

横浜市おすすめレシピ集

