

電子レンジでOK！高野豆腐のかりんとう



【材料(作りやすい分量)】

高野豆腐(ひとくちサイズ)	30g
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
水大さじ	大さじ1

【作り方】

- ① 耐熱容器に高野豆腐を入れて、サラダ油を全体に絡ませる。
- ② ①を電子レンジ600Wで3分加熱する(高野豆腐がカリカリになればOK)。
- ③ 別の耐熱容器に砂糖と水を入れて、電子レンジ600Wで(飴色になるまで加熱する(約4分))。
- ④ ③が熱いうちに高野豆腐を入れて砂糖液を全体に絡ませる。

🔍高野豆腐には不足しがちなカルシウム・鉄が豊富に含まれています🔍

手づかみ食べしやすい形

	初級 (手のひらで握る)	中級 (指先でつまむ)	上級 (手で持ってかじる)
ごはん	俵型 	薄いおにぎり 	三角
パン	スティック 	一口大 	ロール状
野菜	スティック 	一口大 	離乳食・幼児食レシピ集
果物	お子さんのこぶしから少しはみ出くらい長さ 	薄切り 	くし型