

オートミールマシュマロバー



【材料(おやつ1回分)】

オートミール 大さじ1
マシュマロ 10g

【作り方】

- ① 耐熱皿にクッキングシート敷き、オートミールを広げる。電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ② マシュマロをちぎって①の上に並べ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ 正方形に形を整える(なんとなくでOK 火傷に注意!)
- ④ 冷めたら半分に割る。

🔍 食物繊維が豊富なオートミールのおやつです 🔍

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)

俵型



ごはん

薄いおにぎり



三角



スティック



パン

一口大



ロール状



スティック



野菜

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
少しはみ出る
くらいの長さ



薄切り



くし型

