

はんぺんと野菜のおやき



【材料(作りやすい分量)】

はんぺん	1枚(約100g)
きなこ	大さじ1
にんじん	1/3本
冷凍ブロッコリー	4個
サラダ油	適量

【作り方】

- ① 冷凍ブロッコリーは解凍する。にんじんは皮をむいてラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。ブロッコリーとにんじんを粗みじん切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れ、はんぺんを潰しながらよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに薄くサラダ油をひき、②を広げて両面焼く。
- ④ 手づかみ食べしやすい形に切る。

🔍②の作業はお子さんと一緒にやってみるのもおすすめです🔍

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



薄切り



果物

お子さんの
こぶしから
少しはみ出る
くらいの長さ



くし型

