
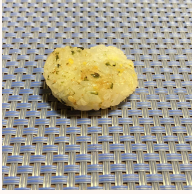





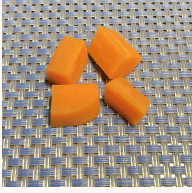


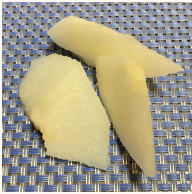


手づかみ食べしやすい形

食品	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 	
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 

手づかみ食べの練習に！はんぺんと野菜のおやき



【材料(作りやすい分量)】

はんぺん	大判1枚(約100g)
きな粉	大さじ1
にんじん	1/3本
ブロッコリー	1/3株(冷凍なら4~5個)

上記の分量で子ども4人分です。
多めに作って、冷凍保存がおすすめ！

【作り方】

- ① ブロッコリーは、ラップに包んで電子レンジ600Wで1分加熱する。
にんじんは皮をむいて、耐熱容器にかぶるくらいの水と一緒にに入れて、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ② ①を粗めのみじん切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れ、はんぺんを潰しながら全体をよく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、③を薄く伸ばして両面焼く。
- ⑤ お子さんの一口大またはスティック状に切って出来上がり。