

離乳
完了期

にんじん入り ホットケーキ

生後
12～18か月ごろ



材料・下準備(大人1人と子ども1人分)

にんじん …………… 1/3本(50g) : すりおろす
卵 …………… 1個
砂糖 …………… 大さじ1(9g)
牛乳 …………… 50ml
薄力粉 …………… 70g
ベーキングパウダー .. 小さじ1/2(2g)
油 …………… 少量

Point

間食(補食)として
手づかみ食べに
おすすめです。

作り方

- ① ボウルに油以外の材料を全て入れ、泡だて器で混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、弱火で両面を焼く(ホットプレートで焼いても良いです)。
- ③ 食べやすい大きさに切り分ける。
(大人はジャムなどをつけて一緒にどうぞ♪)
*牛乳は豆乳に代えても作れます。