

ほうれん草蒸しパン

(カップ5個分)

かいた版ネウボラ
(ひまわりプラザ)
南つくも町11番16号
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
ほうれん草	1 / 5束	① ほうれん草を茹でて水気を切り、ヨーグルトと一緒にミキサーにかける。 ② ボウルに溶き卵とふるった砂糖を入れてよく混ぜる。 ③ ①と溶かしたバターも加えて混ぜる。 ④ 小麦粉、ベーキングパウダーをふるって入れ、ざっくり混ぜ合わせる。 ⑤ 小カップ(シリコンやアルミ、紙製等)につぎわせる。 ⑥ フライパンに水を1cm位入れて沸騰させ、⑤を並べて蒸す。(7~10分程度)
たまご	1 個	
バター	15 g	
ヨーグルト	20 g	
砂糖	25 g	
小麦粉	75 g	
ベーキングパウダー	小さじ1 / 2	

離乳食へ展開してみよう!

初期《5・6か月ごろ》

ほうれん草を軟らかく煮てすりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★
ほうれん草

中期《7・8か月ごろ》

ほうれん草を軟らかく煮て、粗くつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★
ほうれん草

後期《9~11か月ごろ》

バターは少量にして、基本レシピと同様に作る。蒸し上がったたら、小さく刻む。(粉ミルクを湯で溶かし、蒸しパンにかけてふやかすと食べやすくておすすめ!)

★使用した材料★
基本レシピと同じ

完了期《12~18か月ごろ》

基本レシピと同様に作る。蒸し上がったたら、食べやすい大きさに切る。(そのまま食べてもOK!)

★使用した材料★
基本レシピと同じ

