

ほうれん草のプチドーナツ

(4人分)

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 | 150g | ① ほうれん草は茹でて、絞って水気をきり、細かく刻む。 ② 室温に戻したバターをボウルに入れ、泡だて器で混ぜてクリーム状にし、砂糖、卵、①のほうれん草の順に加えてへらでよく混ぜる。 ③ ベーキングパウダーと小麦粉を合わせてふるって入れ、しっとりするまで混ぜる。 ④ 揚げ油を 160 度に熱し、③の生地をスプーンですくい入れて揚げる。 |
| 小麦粉 | 150g | |
| ベーキングパウダー | 小さじ1.5 | |
| たまご | 1個 (L) | |
| 砂糖 | 40g | |
| バター | 30g | |
| 揚げ油 | 適量 | |

離乳食へ展開してみよう!



初期・中期《5～8か月ごろ》

この時期はまだ、ほうれん草のプチボールの離乳食への展開は難しいです。別メニューとして、パン粥などがおすすめです。パンは、油脂分や糖分の入っていないプレーンの食パンを使います。小鍋に少量の湯を沸かし、粉ミルクを溶き、食パンの白い部分をちぎって入れる。ふやかしたら、月齢に合わせてつぶしたり、裏ごししたりします。

★使用した材料★ 食パン・粉ミルク

後期《9～11か月ごろ》

砂糖とバターは少なめにして、③まで同じように作る。アルミカップにつきわけて、オーブンで焼く。(180℃, 15～20分程度) 焼けたら、食べやすい大きさに小さく切る。固ければ、湯で溶いた粉ミルクでふやかしてもOK。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

完了期《12～18か月ごろ》

砂糖とバターは少なめにして③まで同じように作る。アルミカップにつきわけて、オーブンで焼く。(180℃, 15～20分程度) 焼けたら、食べやすい大きさに小さく切る。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ