

黒糖蒸しパン (8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
黒砂糖	100g	① ボウルに小麦粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせ、黒砂糖、塩、牛乳を加えて泡立て器でさっと混ぜる。 ② 紙カップ8個分につぎ分ける。 ③ 蒸気の上がった蒸し器に②を並べて、ふきんで覆った蓋をして、15分程度蒸す。
小麦粉	200g	
ベーキングパウダー	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
牛乳	1カップ	

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、砂糖の入った蒸しパンの離乳食への展開はおすすめではありません。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》

黒砂糖は少なめにして、基本レシピと同じように作る。

蒸し上がったら、食べやすい大きさに切る。食べにくい場合、湯で溶いた粉ミルクでふやかすといいです。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

完了期《12～18か月ごろ》

黒砂糖は少なめにして、基本レシピと同じように作る。

★使用した材料★ 基本レシピと同じ

