



# ごまボール (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
小麦粉	120g	① ボウルに溶き卵と砂糖を入れてしっかり混ぜる。 ② サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、ごまを順に加えて混ぜる。 ③ 揚げ油を160度に熱し、②の生地をスプーン2個で丸を作り、落とす。 ④ 焦げないように、転がしなら低温でじっくり揚げる。
ベーキングパウダー	小さじ1	
たまご	1/2個	
牛乳	60cc	
サラダ油	大さじ1/2	
砂糖	30g	
ごま	小さじ5	
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、ごま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》

②まで同じように作る。(砂糖は少なめに入れる) アルミカップにつぎわけて、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》

②まで同じように作る。(砂糖は少なめに入れる) アルミカップにつぎわけて、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

# ブルーベリーマフィン

## (アルミカップ大4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
小麦粉	60g	① ボールに溶き卵と砂糖を入れてしっかり混ぜる。 ② 溶かしたバターと牛乳を交互に少しずつ入れて混ぜる。 ③ 小麦粉、ジャムを順に入れて混ぜ合わせる。 ④ アルミカップにつきわけ。 ⑤ 上にブルーベリーをのせて、オーブンで焼く。(180℃, 15分程度)
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
卵	1/2個	
牛乳	30cc	
バター	大さじ3(35g)	
砂糖	大さじ3	
ブルーベリージャム	小さじ1強	
ブルーベリー	8~12粒	

## 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、マフィン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》

基本レシピと同様に作る。(砂糖とバターは少なめに入れ、ブルーベリーは刻むとよい) 焼き上がったら、小さく切る。

★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。(砂糖とバターは少なめに入れる) 焼き上がったら、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★  
 基本レシピと同じ

