



今月のレシピ



12/16 (木) の献立より

シュトーレン

【材料】

ホットケーキミックス	250g
ヨーグルト	90g
砂糖	25g
スキムミルク	25g
レーズンなどのドライフルーツ	80g
無塩バター	40g
粉糖	適量

【作り方】

- ① ボウルにバターと砂糖を加えて泡立て器でクリーム状にする。
- ② ①にヨーグルトを加えて、さらに混ぜる。
- ③ ホットケーキミックス、スキムミルク、ドライフルーツを加え、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 成形し、170℃のオーブンで25分程度焼く。
- ⑤ 粗熱をとって、粉糖をかける。

ヨーグルトやスキムミルクを使って不足しがちなカルシウムを摂ることができるようにしています。
発酵などを行わずに作ることでできるレシピです。



離乳食レシピ 7～8か月頃 カラフル野菜がゆ

< 材料 >

5倍がゆ	70g
にんじん	10g
かぼちゃ	10g
ほうれん草	10g

< 作り方 >

- ①野菜はすべて柔らかく茹でて、それぞれ細かく刻む（もしくはペーストにする）。
- ②おかゆに①をトッピングする。

離乳食レシピ 9～11か月頃 ツリーポテトサラダ

< 材料 >

ほうれん草	10g	にんじん	適量
さつまいも	25g		

< 作り方 >

- ①ほうれん草、さつまいも、にんじんは柔らかく茹でる。
- ②ほうれん草はペーストにし、さつまいもはマッシュして裏ごしする。にんじんは小さい角切りにする。
- ③さつまいもにほうれん草を混ぜ、絞り出し袋に入れて、ツリーのように絞り、にんじんをトッピングする。