

# 手づかみ食べ練習レシピ

## 10か月くらいのお子さん向け

### ❀ さつまいもスティック ❀

#### 【材料】 (12個分)

- ・ さつまいも . . . . . 1/3本 (100g)
  - ・ 絹ごし豆腐 . . . . . 1/5丁 (60g)
  - ★ { ・ きな粉 . . . . . 大さじ1 (9g)
  - ・ 牛乳 . . . . . 大さじ1 (15ml)
  - ・ 片栗粉 . . . . . 大さじ3 (27g)
- ・ サラダ油 . . . . . 適量



つかみやすいから  
食べさせやすい☆



手づかみ食べデビュー

#### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで500w4分加熱する
- ③ さつまいもが熱いうちにフォークでつぶす
- ④ ③に★を加え、混ぜ合わせる  
(片栗粉は生地柔らかさをしながら量を調節する)
- ⑤ 生地を12等分の長方形に形成する
- ⑥ フライパンに薄く油をしき、5を並べ、弱火でふたをして両面に色がつくまで焼く

- ・ 小さめで12個できます。手に持たせてあげましょう。
- ・ 大人用にはみたらしあんや、黒蜜(※)をかけるとおいしく食べられます★

※黒蜜は、乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつと同様におこさんが満1歳になるまではあげないようにしましょう。