

みんなで
おいしく♪



1歳からの おやつレシピ♪



電子レンジで★

♪ キャロットフチマフィン♪

【材料(10~12個分)】

- ・紙カップ(4 cmのもの) 10~12個
- ・にんじん(すりおろし) 1/2本(50g)
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 1個
- ・無調製豆乳(or牛乳) 100ml
- ・砂糖 20g
- ・バター 10g

【作り方】

- ①バターは室温に溶かしておき、砂糖をすり混ぜる。
- ②にんじんは、皮をむいて、すりおろし器ですりおろす。
- ③卵を溶く。
- ④ボウルに①②③を泡だて器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜる。
- ⑤マフィンカップに④を6分目まで入れる。
- ⑥電子レンジで(500Wで1分30秒加熱する。マフィンの表面が乾いていれば完成。粗熱をとる。

トッピングでお好みの
フルーツを添えても♪

あなたはどっち派？

♪ さつまいも vs かぼちゃ きなこスティック♪

【材料(2~3人分)】

- ・さつまいも 1/2個(50g)
- ・かぼちゃ 1/8個(50g)
- ・きなこ 小さじ1(5g)
- ・砂糖 小さじ1/3(1g)

【作り方】

- ①さつまいもとかぼちゃをラップでそれぞれくるみ、電子レンジでやわらかくなるまで(600Wで2分)加熱する。
- ②さつまいもとかぼちゃを1cm×4cmの長さに切る。
- ③きなこ、砂糖を混ぜ合わせ、②にまぶす。

