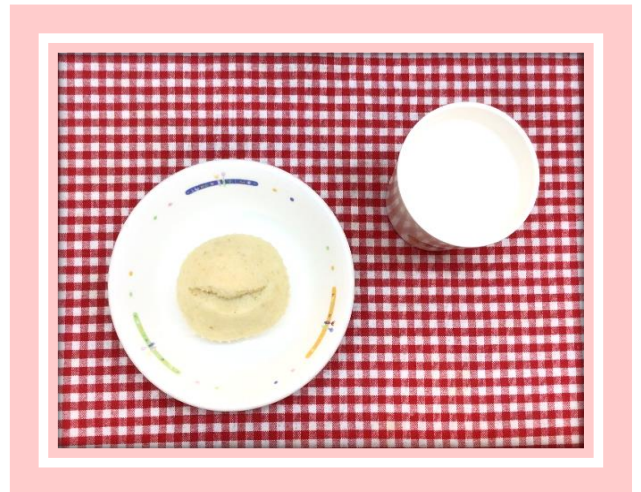


昼食

おやつ



カレーライス
もやしとハムのナムル
コンソメスープ
オレンジ



バナナ蒸しパン
牛乳

今日の蒸しパンは、ふんわりとした食感と優しいバナナの味わいがとても合う一品です。
バナナの食感が苦手な子でも蒸しパンにすると、食べやすくなります。
簡単に作れるので、お子様と一緒にぜひお試しください。

～レシピ紹介～

《 材料 5個分 》

薄力粉	100g
砂糖	大2
ベーキングパウダー	小1
牛乳	100g
油	小1
バナナ	50g

【バナナ蒸しパン】

- ①バナナと牛乳をフードプロセッサーにかけて、ペーストにする。
※フードプロセッサーがない場合は、バナナを潰して入れても大丈夫です。
- ②生地を作る。
薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせてふるう。
油とバナナのペーストを加えてよく混ぜる。
- ②アルミカップに生地を流し入れ、蒸気の上だった蒸し器で15分蒸す。
- ③竹串で生地を刺して生地がついてこなければ完成。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
しらす和え
もやしのナムル
味噌汁
オレンジ



スティックパン
コロコロスープ
フレンチサラダ

