

米粉の人参もち



材料(幼児4人分)

- 人参…1/2本
- 米粉…大さじ5
- 砂糖…大さじ2
- 無調整豆乳…大さじ3と1/2
- きな粉…大さじ1

作り方

- ① 人参は電子レンジで加熱し、やわらかくしてつぶす。
- ② ①と米粉、砂糖、豆乳を混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油をひき、スプーンで落とし入れ、食べやすいサイズに平たく整えて弱火で8分程焼く。
- ④ きな粉をまぶす。

POINT!

- ◇ 乳、卵、小麦アレルギーでも安心しておいしく食べられます。
- ◇ 乳アレルギーではない場合、豆乳の代わりに牛乳が使えます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 107kcal たんぱく質 2.4g カルシウム 14mg 鉄 0.4mg

