



今日の
食材は

いちご

離乳食中期

いちごの
パンプティング



ずっと先まで、明るくしたい。

ママもパパも あんしん

子育てサポート



離乳食初期

余った粉ミルクを活用!
いちごミルク



離乳食後期

いちごの
フルーツサンド

離乳食初期



余った粉ミルクを
活用!いちごミルク

【材料】

- いちご……………1粒
- 湯で溶いた粉ミルク……………大さじ1

【作り方】

- いちごはよく洗いうらごしておく。
- ①を湯で溶いた粉ミルクでのぼす。



アレルギー
食材
粉ミルク
(牛乳)

離乳食中期



いちごの
パンプティング

【材料】

- いちご……………1粒
- バナナ……………1切れ
- サンドイッチ用パン……………1/3枚
- 溶き卵……………1/3個分
- 牛乳……………大さじ4

【作り方】

- サンドイッチ用パンはちぎっておく。
いちごとバナナはみじん切りにしておく。
- 溶き卵と牛乳をよく混ぜ合わせておく。
- 器に①を入れ、②をかけて
トースター600Wで約5分焼く。

アレルギー食材
バナナ、
パン(小麦)、
卵、牛乳



離乳食後期



いちごの
フルーツサンド

【材料】

- いちご……………1粒
- サンドイッチ用パン……………1枚
- ヨーグルト……………小さじ1/2

【作り方】

- いちごはよく洗って耐熱容器に入れラップを
してからレンジ600Wで約30秒加熱する。
- ①にヨーグルトを加え、粗くつぶす。
- サンドイッチ用パン1/2枚に
②を塗り、もう1/2枚でサンドし、
食べやすい大きさに切る。

アレルギー食材
パン(小麦)、
ヨーグルト
(牛乳)



調理ポイント

粉ミルクを使い切るには、牛乳の代わりに離乳食に加えたりするとよいでしょう。フルーツサンドや
ケーキなど大人は生クリームですが、赤ちゃんはヨーグルトやチーズで作みましょう。
IHは熱効率が高いので、お湯を沸かすのもスピーディーです。

【レシピ監修】 国立病院機構福岡病院小児科 日本アレルギー学会指導医・専門医 医学博士 柴田 瑠美子

「子育てサポート」に会員登録すると他のレシピもご覧いただけます

こちらからアクセス▶

