

★1歳からの簡単おやつ★

かぼちゃとオートミールのおやき

材料 <<2人分>>

オートミール	…	大さじ2
牛乳	…	大さじ2
かぼちゃ	…	40g
きなこ	…	小さじ2
油	…	少々



作り方

- ① 耐熱皿にオートミールと牛乳を入れ、レンジで1分加熱する。
- ② かぼちゃは、皮をとりレンジで柔らかくなるまで加熱し、ポリ袋に入れてつぶす。
- ③ ②の中に①、きな粉を入れ混ぜあわせる。
- ④ フライパンに油を薄くひき熱する。
- ⑤ ポリ袋の先を切り、好みの大きさに絞り出し、スプーンなどでたいらにする。
- ⑥ 弱火で両面焼いてできあがり♪

オートミールはお子さんに不足しがちな鉄と亜鉛が豊富に含まれています。
かぼちゃと一緒に食べると、かぼちゃのビタミンCの効果で
鉄分の吸収率がアップします♪

