

★ 1歳からのオススメおやつ★

オートミールクッキー

材料 《作りやすい分量》

オートミール	… 大さじ6
牛乳	… 大さじ3
バナナ	… 1本
きなこ	… 小さじ1



作り方

- ① 耐熱容器に材料を全て入れ、フォークでバナナをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ② ラップをかけ、600Wのレンジで1分間加熱し、加熱後もラップはかけたままにして3分蒸らす。
- ③ アルミ箔に四角く伸ばし、トースターまたは170度のオーブンで20分焼く。
※表面が焦げる場合は上からアルミ箔を被せるか、一度生地を裏返す。
- ④ 食べやすい大きさに切り分けたら出来上がり。



食物繊維と鉄分たっぷりのオートミールを使った、混ぜるだけの簡単クッキーです。
香ばしい風味で、素材の甘さを味わえます。
手づかみ食べや、噛む練習にもちょうど良いですよ。

