

# 手づかみ食べ練習レシピ 10か月くらいのお子さん向け

## ❀ツナとコーンのスティック蒸しパン❀

【材料】15cm×10cmの容器で作った場合 2個  
(子ども2人+大人1人分)

- ・ツナ缶(水煮)・・・30g
- ・コーン缶・・・20g
- ・スライスチーズ・・・1/2枚(7.5g)
- ・小麦粉・・・1/2カップ強(70g)
- ・ベーキングパウダー・・・小さじ1(3.5g)
- ・牛乳・・・大さじ3(45ml)
- ・水・・・大さじ3(45ml)
- ・ケチャップ・・・小さじ1(6g)

### 【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく
- ② コーンはみじん切りにして、スライスチーズは細かくちぎる
- ③ ボウルに材料をすべて入れて、さっと混ぜる  
※混ぜすぎると膨らみにくくなるので注意！
- ④ 深さのある皿や保存容器に③を入れ、底から1cm程度の高さになるように生地をならす
- ⑤ ④にふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで2分20秒～3分様子を見ながら加熱する  
竹串を数か所刺して生地がつく時は、さらに加熱する。※加熱しすぎると固くなるので注意！！
- ⑥ 冷ました後、器から外して、スティック状にカットする



つかみやすいから  
食べさせやすい☆

手づかみ食べデビュー

- ・のどに詰まらせないよう、お子さんの様子を確認してください
- ・食べにくい場合は、スープに浸して与えてみましょう
- ・好き嫌い克服のために苦手な野菜を細かくして混ぜてもOK！