

炊飯器でできる簡単おやつ

●にんじんのケーキ● (9ヶ月頃～)

【材料 1ホール分】

にんじん . . . . . 正味 50g  
 小松菜(葉の部分) . . . . . 2枚  
 ホットケーキミックス . . . 150g  
 豆乳 . . . . . 100cc  
 溶き卵 . . . . . 1個分

【作り方】

- ① 小松菜はゆでてみじん切りにする。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ 内釜にホットケーキミックス、豆乳、溶き卵を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に①と②を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤ ④を炊飯器に入れ、早炊きメニューに設定してスイッチを入れる。

< 食物アレルギーについて >

◎食物アレルギーを引き起こすおそれのある食品は？



◎食品の成分を知る

- 加工食品の成分
- 市販食品の成分やアレルギー物質の表示



◎アレルギー対応の注意点

- 食事をする上でのポイントは、正しいアレルギー診断に基づいて、必要最小限の食品除去が基本です。
- 食品の除去は医師の指示のもと進めていきましょう。

