

ピーナツ、くるみ、カシューナッツのレシピ

ピーナツ、くるみ、カシューナッツ(無塩をおすすめ)は、そのままでは誤嚥の恐れがあります。小さな子どもに与える場合は、ミルサーやすり鉢などでペーストにすることをおすすめします。簡単なレシピをご紹介しましたが、普段の食事に混ぜ込んだり、トッピングするだけでもOKです。

(※1 今回はピーナツバターを使用しました。)



くるみペースト



カシューナッツペースト

◎ バナナのピーナツバターのせ (1人分)

- ・バナナ 1/2本
- ・(ピーナツバター※1) 適量

作り方

- ① バナナは適当な大きさに切る。
- ② ピーナツバターをのせたら出来上がり。



クラッシュミルサー



◎ 五平餅 (1人分)

- ・軟飯 40g
- ・<たれ>
- ・(ピーナツバター※1) 適量
- ・味噌 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2

作り方

- ① 軟飯の粒が少し残る程度にすりつぶす
- ② ①を小判型にする。
- ③ たれを耐熱容器に入れ、電子レンジで10秒加熱しよく混ぜる。これを2~3回くり返す。
- ④ フライパンにオープン用シートを敷き、②を焼き色がつかない程度に表面を焼く。
- ⑤ 片面に③を塗ったら出来上がり。



◎ ミルクのやわらかくずもち団 (4人分)

- ・育児用ミルク 1カップ
- ・くず粉 10g
- ・(ピーナツバター※1) 適量

作り方

- ① 鍋にくず粉、育児用ミルク、ピーナツバターをいれてよく溶かし、強火にかける。
- ② くず粉が底に沈殿しないようヘラで混ぜ続け、とろみが出てきたら器に盛り付ける。
- ③ 粗熱が取れたら出来上がり。



※くず粉の代用として片栗粉、コーンスターチでもOKです。