



ボンボン ドラム

赤ちゃんがおすわりしてたたきやすい高さに段ボール箱を用意し、底を上にして丸めた新聞紙や折り紙を置きます。箱をたたくと、紙のボールが弾んだり転がったり。初めは、おうちの方が手本を見せて誘ってください。



ハンカチあそび

うさぎ

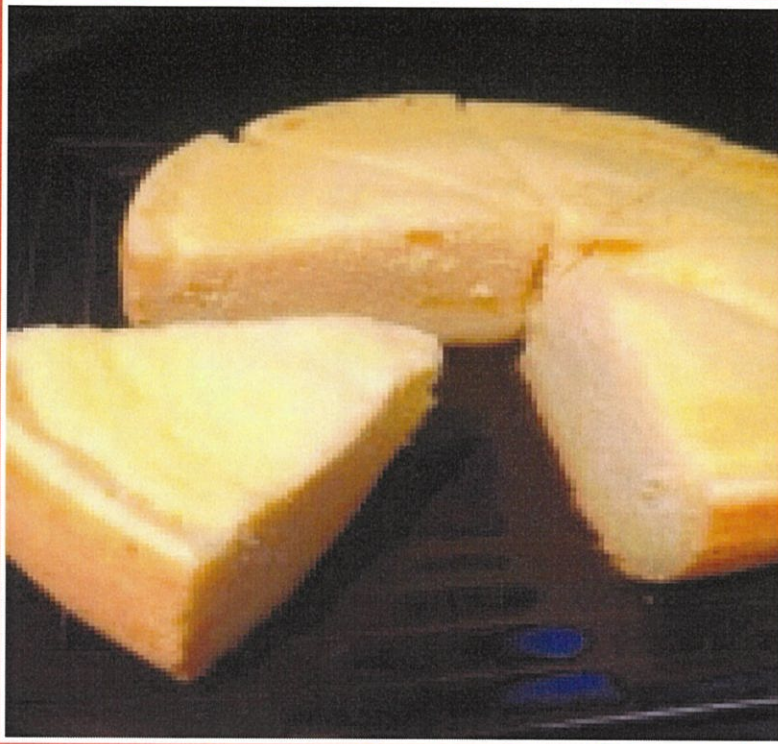


お手持ちのハンカチで、簡単にすぐ作れる「うさぎ」です。
まずは、大判のハンカチで作るとわかりやすいですよ。
図のように両端を合わせて、ふわっと結びます。
きつく結ばないのがポイントです。
大判ハンカチはお母さんうさぎ、小さいハンカチは赤ちゃんうさぎ。親子で楽しく遊べますよ。



料理名

炊飯器で簡単！しっとりふんわりチーズスフレケーキ



材料

6～8人分

卵Lサイズ	2個
砂糖	2/3カップ
プレーンヨーグルト	450g
ホットケーキミックス	200g
レモン汁	大さじ1
粉チーズ	大さじ2

作り方

調理時間

炊飯器にセットするまで約10分

1. ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜます。砂糖がしっかり溶けるように・・・。
2. ヨーグルトを加えて、ざっと混ぜます。
3. ホットケーキミックス、レモン汁、粉チーズを加えてよく混ぜます。
4. ダマがなくなるまでよく混ぜて、なめらかな生地にします。
5. 炊飯器に薄くサラダ油を塗ってから、生地を流し入れます。トントンと空気を抜いてから、炊飯器にセットします。
6. 普通炊きで作る場合は、串を刺して生のドロドロ生地が付いてこなくなるまで様子を見て追加炊きします。
7. 少し冷めてから取り出します。早めに取り出した方がふんわり仕上がります。
8. よく冷やしてから切り分けましょう。

子育て広場
「+物の子」

ポイント

- ・クリームチーズを使わない、ヘルシーな簡単チーズケーキ！
- ・おいしくなるコツは香りが強い粉チーズを選ぶとおいしくできます！

料理名

トースターで簡単！サクサク♪パンキッシュ



材料	4個分
サンドイッチ用のパン	4枚
ロースハム	4枚
しめじ	適量
ミックスベジタブル	適量
ピザ用チーズ	適量
ケチャップ	適量
★卵	1個
★牛乳	50ml
★顆粒コンソメ	ひとつまみ
★塩、こしょう	各少々

作り方

調理時間

できあがりまで約30分

1. パンにラップを被せ、手でおさえて圧縮する。
2. ココットやアルミカップにサラダ油を(しっかりめ)塗り、パン、ハムの順に敷き込む。これを4つ作る。
3. ★を混ぜ合わせ、2に等分にして流し入れる。しめじやミックスベジタブルを加え、その上にチーズ、ケチャップをかける。
4. トースターで15～20分ほど焼く。
5. 生地がぷっくり膨らんだら出来上がりです。

子育て広場
「+ 笑顔の子」

ポイント

- ・容器は耐熱であれば何でも構いません。パンが少しはみ出るくらいが理想です。
- ・串で刺して、ドロドロとした生地が付いてこなければ焼き上がりです。
- ・食パンの角が焦げやすいので、焦げそうなら途中でアルミホイルを被せて焼いて下さい。
- ・トースターにより焼き時間が異なります。オーブンでもOKです。