

ハイハイレース

コドモ-リーからの排單状

～ アレルギーっ子編～

2020.2.22

こどもの森

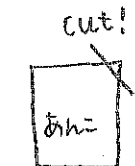
こどもの森に生んでいるというナゾのいきもの
コドモ-リーからの排單状!

MISSION

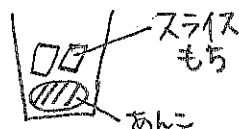
赤ちゃん～お年寄りまで、みんなが
安心して食べることのできる「災害時の食
について考えよう!

こどもの森イキオシ
おしるこ

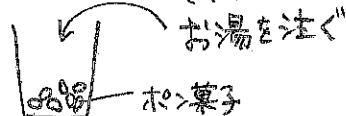
佐竹さんオススメ
ホンの葉子のおかゆ



袋の端を
セリ、
そのまま紙コップに!



もちのスライサー
を使ったり、
しゃぶしゃぶ用の
もちを潰したり
してね。



味付けなしが
good!!
でも、イザ!という
時ならば、味付け
でも...

100%クッキングで さつまいもごはん

ホリ袋
※高密度
ポリエチレン製

アイラップ
など

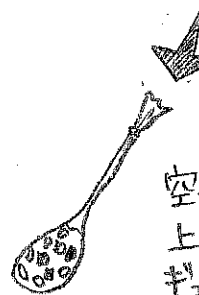
水 70cc

さつまいも
サイズ1~2

米 60g

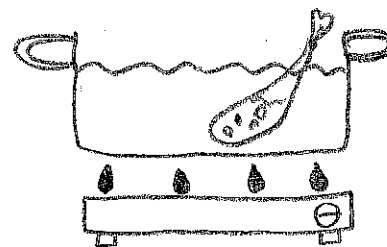
年齢に応じ
みじんセカリ
～1cm角程度に

洗わなくてもOK!

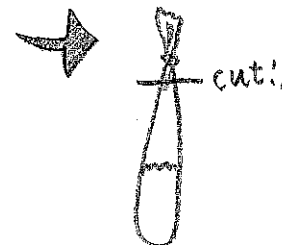


空気を抜いて
上のほうを
ギュッとしぼります

30分くらい浸水



沸騰したお湯に入れて
20分加熱。火を止めて
そのまま10分。



袋の上の方を
セリ、そのまま
おゆに。
洗い物を
リサくする
工夫です。

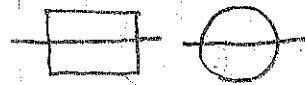
・レシピ協力・
つばめ
アレルギーっ子クラブ

かんたん おしるこ



おもちを薄く切る

包丁で切る時は けがに 注意！

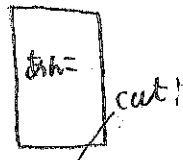


半分に分けてから



薄くスライスするといいよ！

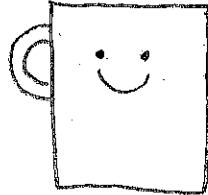
しゃぶしゃぶ用のおもちや
もちスライサーがあると good!!



cut!

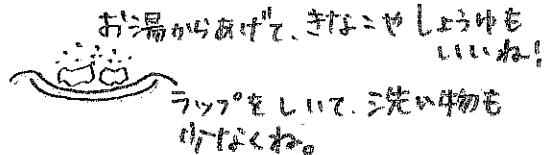


お湯を
注げば
完成！



袋のあんこは端を切って
そのままカップに入れて
いいよ！

⑤ 薄くスライスしたおちは、お湯に入れるとすぐに
やわらかくなり、食べやすいです。



お湯からあげて、きなこやしょうゆも
いいね！

ラップをして、洗いや物も
少なくてね。