

いちご大福

ビタミンCたっぷりのいちごを、子どもと一緒に包んで作れるおやつです。

【材料】	(6個分)
A 白玉粉	100g
砂糖	30g
水	150cc
いちご	6個
あんこ	150g
片栗粉	適宜



【1個当たりの栄養量】	
エネルギー	149kcal
たんぱく質	2.5g
ビタミンC	12mg
食塩相当量	0.0g

【作り方】

1. いちごは、へたを取ってキッチンペーパーで水気をとる。
 2. あんこを6等分して、いちごをあんこで包む。
 3. 耐熱容器にAを入れ電子レンジで600W2分温め、一度木べらなどで混ぜる。
 4. もう一度電子レンジで600W1分温める。
 5. 木べらでまぜあわせ、片栗粉で打ち粉をしたお皿に平らに流し入れる。
 6. 粗熱が取れたら6等分に切って、2のいちご包む。
- * 温めた大福の皮は、手につきやすいので片栗粉を手につけて扱おうとやりやすいです。
* 3の餅を混ぜたり、6の包むなどは、お子様と一緒にやってみてください。

【栄養のポイント】

3~5月が旬のいちごは、
ビタミンCたっぷりです。

料理が苦手なママも
子どもと一緒に
できる料理を
提案しています☆

食レンジャー
栄養士 食育インストラクター
井手 広美



一般社団法人
健康応援隊

Healthy Road



健康ヒーロー達が
みんなの健康を応援します。

5月~健康講座を始めました。

【背筋を伸ばして肩こり解消】 健康運動指導士 山川華代
【管理栄養士が実践している減塩生活】 管理栄養士 高山菜々子
【正しい経皮毒予防】 ヘアケアマイスター 篠田 翼



子どもの個性は6タイプの 赤ちゃんからわかる？！

🌟子育て支援コンテンツ『赤ちゃんともち』🌟

『赤ちゃんともち』=『あかもち』は
子どもたちの「個性」と「才能」を生年月日から発見・分析する
子育て支援コンテンツです。

絶賛子育て奮闘中のお母さん🌟お父さん🌟

お子さんはいま何歳ですか？

もりもり元気に大きくなってますか？

お子さんと観察していると「その子らしい遊び方」

っていろいろが見えてきたりしますよね。

いつもお友だちと一緒に遊ぶのが好きだったり。

お気に入りのおもちゃでじっくり遊ぶのが好きだったり。

お外でいろんな遊具を走り回るのが好きだったり。

兄弟姉妹でも全然違ったりしますよね！

『赤ちゃんともち』ではその子の生まれ持った個性🌟を
6つの赤ちゃん👶に分類しています。

その6タイプとは・・・！

おしえてちゃん👧・なごみちゃん👧

とことんちゃん👧・べたべたちゃん👧

ひらめきちゃん👧・きまちゃん👧

あなたのお子さんはどの「赤ちゃん」でしょうか？

そしてお母さんやお父さんの「赤ちゃん」は？

みんな個性が違うから

遊び方や考え方、そして生き方が違ってくる！

そんな生まれ持った個性🌟を知ると
お子さんの行動パターンが解明💡できて
あなたの子育てがとっっても楽になっちゃうかも！🌟

ご自身やお子さんのタイプ
について詳しく知りたい方は
公式LINE『ともみん素直LABO』に
「あかもち分析希望です」と
メッセージをお送りください。
お一人様1,100円(税込)にて
診断書をお出ししております。
あなたとお子さんの生まれ持った個性🌟
一緒に発見してみましょ！
🌟ともみん佐藤友美『素直LABO』主宰
ISD個性心理学インストラクター
わくわくライフナビゲーター



心レンジャー
子育てカウンセラー
佐藤友美

