

ホットケーキミックスクッキー

お子さんと一緒に型抜きしながら楽しく作れるクッキーです♪

【材料】 (25枚分)

ホットケーキミックス	200g
砂糖	30g
溶かしバター	40g
牛乳	30cc

【作り方】

1. オーブンを180度に予熱する
2. 全ての材料をビニール袋に入れ、手でもみ一塊にする。
3. まな板に小麦粉を振り、1のたねを取り出し、めん棒で厚さ5mmくらいにのばす。
4. お好きなクッキーの型で、型抜きをする。
5. クッキングシートを敷いた天板に並べる。
6. 180度のオーブンで、10～15分焼く。

【1枚当たりの栄養量】

エネルギー	45kcal	炭水化物	7.2g
たんぱく質	0.7g	食塩相当量	0.1g
脂 質	1.7g		



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



3分類🌟を知ってみよう！ おしえてちゃん・なごみちゃん ってどんな子？！

～自分の話を最後まで聞いてほしい子～

『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♪大きくなっていますか？
今回は『おしえてちゃん』『なごみちゃん』の
個性🌟について知ってみましょう！

『おしえてちゃん』『なごみちゃん』は個性3分類でいうと
MOON 🌙タイプ！
「みんなと仲良く」「競争やケンカをせずに」「一緒に過ごしたい」
と思ってくれてる子たちです！

- 🌟 家族や友達を大切にしたい💕
- 🌟 相手の気持ちをわかってあげたい💕
- 🌟 楽しいことは大切な人と一緒にしたい💕

そんな風に 信頼や愛情を大切に
『おしえてちゃん』『なごみちゃん』は
信じられる大人の話は しっかり聞いてくれるんですよ。
逆にいうと ぼくの話も最後まで聞いて欲しい！
わたしの気持ちをわかってよ！と願っているんですね。

だからこそ『それで？』『なにが言いたいのか？』
なーんてツッコミを入れる前に
『おしえてちゃん』『なごみちゃん』の言いたいことを
最後まで 顔を見ながらじっくり 聞いてみましょう！
信頼関係がぐぐぐっと深まっていきますよ🌟

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う！
🌟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



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。

健康講座のご案内



【背筋を伸ばして肩こり解消】
【正しい経皮毒予防】
【頭皮マッサージのセルフケア講座】

健康運動指導士 山川華代
ヘアケアマイスター 篠田翼
ヘアケアマイスター 篠田翼