

ママの おすすめレシピ

離乳食にどうぞ！コーンパンレシピ

油も牛乳もバターも使わないのでヘルシーです。コーンの自然の甘味でうちの子も大好きです 残ったら冷凍して次の日にレンジでチンして朝食にどうぞ！

《材料》 薄力粉 150g 強力粉 150g 砂糖 10g 塩 3g ドライイースト 5g
・コーンの缶詰 ・水 100cc 程

大きめのポリ袋に を全部入れよく混ぜる。コーンを汁ごと入れポリ袋の口を結んでこねる。水が足りない場合は足してね！ ポリ袋につかない程度になったら空気を抜いて余裕を持たせて口を結びなおす。(膨らみます)30分放置！ここが一次発酵タイム！！

膨らんだら好きな大きさに丸め15分程置く。ここで二次発酵タイム。
180度のオーブンで18~20分度焼いたら出来上がり



中村 都 ママ
ゆうと 祐都くん(1歳3カ月)

手が汚れるのは丸める時だけなのでお手軽です コーンの量は好みで。水分の量はコーンの汁と水でだいたい130ccくらいがいい感じです。



ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



ファミリー・サポート・センターとは？

育児・家事の援助を受けたい人(依頼会員)と援助を行いたい人(提供会員)が会員となってお互いに子育てを助け合う有料のシステムです。

例えばこんな時に使えます

【家事支援】母子健康手帳受領の日から出産後56日までの人

【育児支援】生後57日から中学3年生までの子どものいる人

子どもが産まれたばかりで大変。
上の子もいるし、お買い物や食事の
準備をしてもらえないかな・・・

美容院に行きたいけど、
子どもを預かってもらえ
ないかな・・・

仕事で保育園のお迎えに
間に合わないなあ・・・



詳しくはセンターにお問い合わせください！



お問い合わせ先 TEL/0823(25)4122 FAX/0823(21)2167 Mail/family@kure-kosodate.com

【子育て・DV相談ダイヤル】
子育てやDV等に関する相談ダイヤルです。ひとりで悩まずに気軽に相談してください。
TEL 73-7540 または 25-3482
受付時間 月～金曜日 8:30～17:15
土曜日 8:30～12:00
(休日・年末年始除く)

- 呉市すこやか子育て協会 -

子育て情報は「くれ子育てねっと」からご覧になれます。



携帯からも
ご覧になれます。

呉市すこやか子育て支援センター

くれくれ*ば

〒737-0029

呉市宝町 2-50 レクレ 4 階

TEL(0823)25-3482

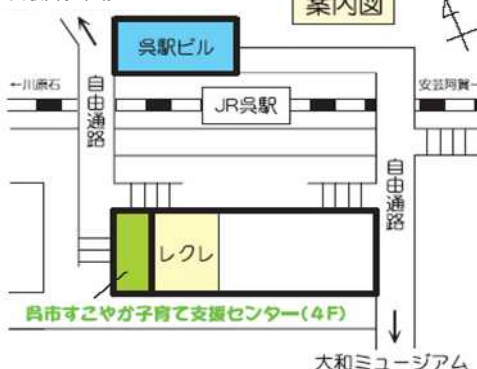
FAX(0823)21-2167

【呉市ファミリー・サポート・センター】

TEL(0823)25-4122

FAX(0823)21-2167

呉駅西駐車場



呉市すこやか子育て支援センター

ひろひろ*ば

〒737-0112

呉市広古新開 2 丁目 1 - 3

広市民センター 3 階

TEL(0823)76-1616

FAX(0823)75-2167

