

じゃこお焼き



(幼児一人分) エネルギー：90kcal 塩分：0.5g カルシウム：42mg

材料（1人分）

※大人1人分はレシピの2倍量でお作りください。

しらす干し・・・5g
薄力粉・・・15g
溶き卵・・・5g
ねぎ・・・2g
キャベツ・・・15g
油・・・小さじ1/4
青のり・・・少々
お好み焼きソース・・・小さじ1

作り方

- ①キャベツは大きめのみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①の野菜としらす干し、溶き卵、薄力粉を加え、さっくり混ぜる。水を加えて生地の硬さをととのえる。
- ③フライパンに油を入れてよく熱し、②をお好みの大きさに落とし入れ、両面弱火で焼く。
- ④香ばしく焼き色がつくまで焼いて器に盛り、ソース・青のりをお好みでかける。



クッキングメモ

残り野菜を小さく刻み、しらす干しを加えて焼くだけの簡単なおやつです。
野菜が苦手な子どももたくさん食べてくれます！