

# かみかみレシピ 1歳半くらいのお子さん向け

## アサリと野菜の千手ミ

【材料】 (子供1人+大人2人分)

- ・あさり水煮缶・・・1缶
- ・玉ねぎ・・・1/2個(100g)
- ・にんじん・・・1/3本(60g)
- ・ニラ(大人用)・・・40g
- ・じゃがいも・・・小1個(100g)
- ★
  - ・小麦粉・・・50g
  - ・スキムミルク・・・大さじ1
  - ・卵・・・1個
- ・ごま油・・・小さじ1/2(7g)

【作り方】

- ① あさり缶は汁を別にとっておく。身は粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、にんじんはみじん切りにする。
- ③ じゃがいもをすりおろしてボウルに入れ、★とあさりの汁も加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①と②を加えてさらにしっかり混ぜる。ここで1/3を子ども用に取り分ける。残りにお好みでざく切りにしたニラを加える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し④を入れてフライパン全体に広げる。
- ⑥ 片面が焼けたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったらフライパンから取り出し皿に盛る。
- ⑧ 大人用と子ども用をそれぞれ焼き、食べやすい大きさに切って完成。

大人も一緒に  
取り分けて食べよう！

大人はお好みで  
酢じょうゆを  
つけてどうぞ♪



- ・カルシウムと鉄分がしっかり摂れます。
- ・スキムミルクの代わりに余っている粉ミルクでも◎。カルシウムアップ&生臭さを減らせます。
- ・牛乳アレルギーの場合にはスキムミルクはなしでもOK。