

かみかみレシピ

1歳半くらいのお子さん向け

❀野菜たっぷりうす焼き❀



えびの風味で
おいしさUP!!!

- 【材料】 (24cmフライパン1枚分)
- ・きゃべつ 大き目の葉1枚 (60 g)
 - ・人参 1/6本 (15 g)
 - ・ねぎ 1/9本 (15 g)
 - ・干しえび 9 g
 - ・豚ひき肉 30 g
 - ★ { 小麦粉 1/2カップ (55 g)
 - 卵 1個
 - かつお顆粒だし . 3 g
 - ・水 1/2カップ (100ml)
 - ・サラダ油 適量

【作り方】

- ① きゃべつ、人参、ねぎは粗みじん切りにする
- ② ボウルに★を入れ、よく混ぜる
- ③ ②に①と干しえび、豚ひき肉を入れ、さらによく混ぜる
- ④ フライパンに油をひき、③を入れ弱火で焼く。火が通ったら返し、焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったら完成

- ・野菜が苦手なお子さんも、小さく刻めば食べられるかも♪冷蔵庫に余っている野菜でも代用できます。
- ・大人はポン酢やからし、マヨネーズなど好みの味付けをするとおいしく食べられます。