

お好み焼き(12~18 か月頃から)

～食事にもおやつにもぴったりな一品です～


【材料】

豚肉	15g
キャベツ	1/2枚 (30g)
万能ねぎ	1本 (10g)
小麦粉	大さじ3 (27g)
だし汁	大さじ3 (45g)
サラダ油	少量
しょうゆ	少量
かつお節	適量
青のり	適量



【作り方】

- 1 豚肉は細かく刻む（ひき肉でもOKです）。キャベツは粗みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに小麦粉、だし汁を入れてよく混ぜる。
- 3 2に1を加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を薄く引いて中火で熱し、3を丸く広げて焼き色がつくまで両面焼く。
- 5 食べやすい大きさに切って、しょうゆ、かつお節、青のりをトッピングする。

 お好みで長いも少量をすりおろして生地に入れると、ふわふわでさらにおいしくなります。だし汁は、ベビーフードのものでもOKです。



たっぷりお野菜と肉を入れて作ると、栄養バランスのよい一品になります！
お好み焼きは、ポロポロこぼれにくく、手づかみ食べや、フォークの練習にぴったりです。