豆腐のチヂミ



Oyatsu

ふっくら、栄養満点！
お弁当や夕食の一品にもぴったりです。

Recipe

豆腐のチヂミ

（作りやすい分量・子ども8人分）

※1歳半頃から食べられます。
　食べる時は大人が見守ってあげてくださいね。

材料:

★絹ごし豆腐…150g
★卵…1個
★小麦粉…大さじ6
★片栗粉…大さじ3

- 白菜…70g
- 小松菜…50g
- ピザ用チーズ…1/2カップ
- ツナ水煮…40g
- ごま油…適量

作り方:

①ボウルに★を入れ、豆腐を潰すようにして
　なめらかになるまでよく混ぜる。

②白菜と小松菜を粗いみじん切りにしたもの、
　ピザ用チーズ、ツナを汁ごと加えてよく混ぜる。

③大きめのフライパンにごま油を熱し、②を流し入れ
　る。フタをして中火で約2分こんがりと焼いたら
　裏返して、さらに2分ほど焼く。

④食べやすく切って、皿に盛る。

お野菜は好きなものに
変えてもOK

