

Recipe

じゃこと納豆のお好み焼き（子ども4人分）

※1歳ごろから食べられるおやつです



材料:

- ・ ちりめんじゃこ…15g
- ・ 納豆…1パック
- ・ キャベツ…大きい葉2枚(20g)
- ★小麦粉…1/2カップ
- ★スキムミルク…大さじ1
- ★かつお節…使い切りサイズ1パック
- ・ 水…50cc
- ・ サラダ油…少々

- ・ お好み焼きソース…小さじ4



作り方:

1. キャベツはせん切りにする。
2. ボウルに★を入れてよく混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて混ぜる。
3. 2に1・ちりめんじゃこ・納豆を加えて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油をひろげて熱し、4等分した3を流し入れる。丸く形をととのえ、弱火で焼く。
5. 端が透き通ってきたら裏返し、両面をこんがりと焼く。
6. 皿に盛り、お好み焼きソースをかけて完成。