

かれのいのマッシュポテト焼き



材料(幼児4人分)

- かれい…4 枚
- 塩…少々
- ジャガ芋…60g
- 赤ピーマン…1/3個
- ピザチーズ…16g
- マヨネーズ…大さじ1
- 牛乳…大さじ1/2

作り方

- ① かれいに塩を振り、下味をつける。
- ② ジャガ芋を柔らかく蒸しつぶす。赤ピーマンはさっとゆでる。
- ③ ②のジャガ芋と赤ピーマン、マヨネーズ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 鉄板にかれいを並べ、③とチーズをのせて焼く。

POINT!

- ✧ フライパンで蒸し焼きにすると簡単です。
- ✧ パプリカでも大丈夫です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 150kcal たんぱく質 12.1g 食物繊維 1.5g

