

おこめお焼き



材料(幼児4人分)

- ・ごはん…お茶碗2膳
- ・しらす…20g
- ・青のり…少々
- ・ごま…小さじ2
- ・片栗粉…小さじ3
- ・ごま油…小さじ1
- ・しょうゆ…適量
- ・みりん…適量

作り方

- ① ボウルにごはん、しらす、青のり、ごま、片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①を一口大に平たく丸める。
- ③ フライパンにごま油を引き、軽く焼き色がついたら、しょうゆとみりんを加えてお焼きにからませる。

POINT!

- ◇ 混ぜて焼くだけの簡単メニューです。
- ◇ 中に入れる具はひじきや切干大根の煮物など、余ったおかずでもOK(汁気はよく切りましょう)
- ◇ 味のついたものを具にする場合、調味料は不要です。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 153kcal たんぱく質 3.6g カルシウム 28mg 鉄 0.4mg

