

ちいめん焼き

材料(幼児4人分)

- しらす…40g
- 小ねぎ…4本
- 人参…3cm
- 小麦粉…50g
- 牛乳…40cc
- マヨネーズ…大さじ2
- 卵…小1個
- お好みソース…適量



作り方

- ① 人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② ①としらすに小麦粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に卵、牛乳、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンまたはホットプレートで焼く。
- ⑤ 焼きあがったらお好みソースをかける。

POINT!

- ☆ チーズや桜えびなどを加えるとさらにカルシウムアップ。
- ☆ 混ぜたり焼いたりをこどもと一緒にやってみましょう。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 129kcal たんぱく質 5.2g カルシウム 91mg

