

★夏に負けないレシピ★

枝豆とささみのお焼き

(子ども1人分) エネルギー136kcal 食塩相当量0.4g



枝豆は刻むことで小さなお子さんでも食べやすく、手づかみ食べにも適しています。赤パプリカを入れて見た目も鮮やかです。ささみを鶏ミンチに替えると、調理時間が短縮できます。

【材料】

		(子ども4人分)
	枝豆	さやあり240g(正味120g)
	ささみ	2本(80g)
	赤パプリカ	1/4個(40g)
	卵	1/2個(25g)
A	小麦粉	大さじ3強(30g)
	水	大さじ2と1/3(35ml)
	塩	小さじ1/3(1.5g)
	サラダ油	大さじ1強(14g)

<作り方>

- ① 枝豆はたっぷりの熱湯で5分ほど茹でる。指で潰せるぐらいの軟らかさになったら、ざるに上げて粗熱をとる。粗熱が取れたら、さやをむき刻む。(薄皮は気になれば取り除く。)
- ② ささみはみじん切りに、赤パプリカは粗めのみじん切りにする。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え混ぜる。
- ④ ③のボウルに①と②を加えて、混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を入れ中火で熱し、④をスプーンですくって直径4cmほどの円形に広げる。弱火で3分焼いたら裏返し、さらに2～3分焼く。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。