

★かみごたえのあるメニュー★

じゃがいものお焼き

(子ども1人分) エネルギー111kcal 食塩相当量0.5g



もっちりとした、じゃがいもの生地の中にひじき、大豆、カルシウム豊富なちりめんじゃこを加えた食感を楽しめるメニューです。
チーズの風味でお子様にも人気です。

【材料】

じゃがいも
たまねぎ
ゆで大豆
乾燥ひじき
ちりめんじゃこ
小麦粉
牛乳
粉チーズ
油

(子ども4人分)

大1個(200g)
1/8個(20g)
40g
4g
16g
小さじ4(12g)
小さじ4(20ml)
小さじ4(8g)
小さじ4(16g)

<作り方>

- ① じゃがいもとたまねぎは擦りおろし、軽く汁気を切る。
ゆで大豆は汁気を切ってスプーンで軽くつぶす。
薄皮が気になる場合は取り除く。ひじきは水でもどし細かく切る。
- ② 油以外の全ての材料と①を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して、②を直径6cm程度に丸く整え、弱火で蓋をし両面をじっくり焼いて火を通す。
- ④ 食べやすい大きさに切りわけ盛りつける。

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。