

おやつ

栄養チヂミ

もちもち食感にしらすのアクセント



卵

乳(ベーコン)

材料(幼児3人分)

じゃがいも……………120g
(中〜大1個)
ベーコン……………20g(1枚)
玉ねぎ……………80g(中1/3個)
人参……………20g
卵……………1個
しらす干し……………20g
片栗粉……………大さじ3と1/2

A 酢／砂糖／濃口しょうゆ
……………適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
(またはフードプロセッサーですりつぶす)
2. ベーコン、玉ねぎ、人参は細かいみじん切りにする。
3. 1に2、卵、しらす干し、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
4. フライパンに油(分量外)をひいて、3を薄くのばし中火で両面焼く。
5. 焼きあがったら、Aを1:1:1で合わせたポン酢をつけて食べる。



余ったご飯でできる、栄養たっぷりのおやつです。
しらす干しの代わりに、かつお節や桜エビを入れてもおいしく作れます。