



「お好み焼き」



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	113Kcal
・たんぱく質	5.2g
・脂質	2.6g

精華町立保育所

<材料 作りやすい分量おやつで子ども8人分>

小麦粉	100g
きゃべつ	180g
平天やちくわ	60g
長芋や山芋	60g
卵 Lサイズ	2個
水	90cc
鰹粉、青のり粉	適宜
お好み焼きソース	50g
油	適宜

<作り方>

1. きゃべつは、千切りにする。
2. 平天やちくわは、細かく切る。
3. 長芋は皮を剥いてボウルにすりおろし、水を加えてよく混ぜ、小麦粉も加えてよく混ぜる。
4. 3に1, 2と割った卵を入れよく混ぜる。
5. フライパンを熱し油をひいて4を流しいれて平らにし、蓋をして中火で焼く。
6. 5に焼き色がついたら裏返し、裏面も色よく焼く。
7. 6を皿に盛り、お好み焼きソースと鰹粉、青のりをかける。