

☆春キャベツのふわふわお好み焼き☆

◆材料（直径5～6cmで約15枚）

- キャベツ …… 100g
- にんじん …… 50g
- 長ねぎ …… 10cm (20g)
- ちくわ …… 2本
- 絹ごし豆腐 …… 150g
- A
 - 小麦粉 …… 100g
 - 水 …… 100ml
 - 卵 …… 1個
 - 顆粒だし …… 小さじ1
- 油 …… 適量
- ソース（中濃ソース1、ケチャップ1、砂糖0.5の割合）…適量
- かつお節、青のりなど…お好みで



♪春キャベツは水分量が多く、柔らかで甘みがあるのが特徴です。さらに豆腐を加えてふわわり焼いた、お子さんが食べやすいお好み焼きです。

◆作り方

- ①キャベツとにんじんは粗みじん切りに、長ねぎは小口切りにする。ちくわは半月切りにする。
- ②ボウルに豆腐を入れてヘラでなめらかにつぶし、Aを加えて混ぜ、生地をつくる。
- ③②に①の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③を広げて焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をして中まで火を通す。
- ⑤皿に取り、上面にソースを薄くのばす。

栄養価（1人1枚あたり）
エネルギー 40kcal



プラス 牛乳1杯で

エネルギー 86kcal
カルシウム 97mg

〈参考:1日おやつ(補食)の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal
3歳頃：200kcal