

食感のある食材を大きめにきって噛み応えがある料理にしました。
小さめに焼くとそのまま手づかみで食べることができます。

野菜の子チミ

材料：(直径26cm位) 子ども4人分

(余った分は冷凍して保存することができます。)

にんじん・・・・・・・・80g

大根・・・・・・・・80g

小麦粉・・・・・・・・80g

A

水・・・・・・・・100ml

みそ・・・・・・・・小さじ2

ごま油・・・・・・・・小さじ1



～作り方～

- ① にんじん、大根は皮をむいて細切りにする。
- ② ボウルにAを入れてしっかり混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでごま油を熱して、③を流し入れ薄く広げて蓋をしながら中火で5分焼く。
- ⑤ 裏返して5分加熱する。
- ⑥ つまようじで中心を刺して生地がつかなければ完成。

1枚のうち1/4程を子ども用として食べやすい大きさに切り分ける。

※2歳児には1/4程度の量が適切です。

大人が食べる場合は、ポン酢やコチュジャンを付けると美味しく食べられます。

- ・野菜が苦手な場合は、野菜をみじん切りかペースト状にすると食べやすくなります。
- ・大根の代わりにキャベツと卵を加えるとお好み焼き風になります。ツナや豚ひき肉も加えるとたんぱく質もとることができます。

栄養価 子ども用(1/4枚)

エネルギー：99kcal

たんぱく質：2.3g

脂質：1.5g

食塩：0.4g