

子どもたちに人気のおやつ！

ダイヤランド保育園

★シャキシャキお好み焼き★



<材料> (1人分)

● れんこん	25g
● キャベツ	20g
● 豚肉	8g
● 卵	12g
● しらす干し	3g
● 片栗粉	3g
● 小ねぎ	3g
● ごま	1g
● 油	1g
● お好み焼きソース	3g
● かつお節	1g

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、2/3をすりおろし、1/3は粗みじんに切る。
- ② キャベツはせん切り、小ねぎは小口切り、豚肉は1cm幅に切る。
- ③ ボウルに①のれんこんと片栗粉、②の具材、卵、ごま、しらす干しを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を敷き、③の生地を流し、ふたをして中火で両面焼く。
- ⑤ ④をお皿に盛り、ソースとかつお節をのせて、できあがり。

シャキシャキの歯ごたえで、苦手なれんこんも食べやすく、食感を楽しめるお好み焼きです。ぜひおうちでも作ってみてください★