

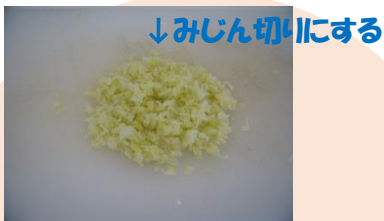


【分量】：1人分

*キャベツ	10g
*豚ひき肉	10g
*小麦粉	10g
*卵	5g
*長いも	5g
*だし汁	20cc
*サラダ油	少々

【作り方】

- ①キャベツはみじん切りにしておく。(茹でて刻んでも良い)
- ②豚ひき肉は炒めて冷ましておく。
- ③ボウルに小麦粉、卵、長いもを入れて混ぜ合わせる。
- ④そこに刻んだキャベツ、炒めた豚ミンチを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、混ぜ合わせた材料を入れて両面を焼き、子どもが握りやすいように2cm幅のスティック状に切る。



↓混ぜ合わせて焼く↓



できあがり♪



*長いもを入れることで、食感がふわふわになります♪
 *手づかみ食べや、前歯でかじりとする練習の時期ですので、大きめの角切りやスティック状に切り方を工夫するといいですよ。

*中に入れる野菜を人参やほうれん草など他の野菜にしてもおいしく食べられます。
 *野菜が苦手なお子さんは、小さく切って混ぜてあげると食べやすくなりますよ。

