

ごはんおやき



【分量】：1人分

*軟飯（ご飯でも可）	50g
*玉ねぎ	10g
*ツナ缶（水煮）	5g
*青のり	適量
*片栗粉	適量
*油	適量

【作り方】

- ①ご飯はボウルにに入れて、少し潰す。玉ねぎは柔らかくゆでて、みじん切りにする。
- ②ツナは水気をよくきってほぐす。
- ③①、②に青のりと片栗粉を加えて混ぜ、小判型にする。
- ④フライパンに油を熱し、③の両面を焼く。

↓ご飯と他の食材を混ぜる



↓丸めて焼く



お皿に盛って

できあがり♪

*手づかみ食べや、前歯でかじりとる練習になるメニューです。

*油を使って焼くことで、風味がぐーんとアップしますよ♪

*軟飯でもご飯でも作れますが、少し潰してあげると食べやすい固さになりますよ。

