☆大人の分も一緒に♪ 簡単！幼児食レシピ84☆

主菜

袋でもみもみ！豆腐お好み焼き

栄養価	こども1人分(1枚)
エネルギー	106 kcal
食塩相当量	0.4 g

材料　（大人2人+こども1人分の目安）

絹ごし豆腐	250g
キャベツ	130g
片栗粉	大さじ8
卵	2個
かつお節	8g
中濃ソース	大さじ1/2

作り方

① 豆腐はクッキングペーパーに包み、電子レンジで2分ほど加熱して水切りをし、粗熱をとる。
キャベツはみじん切りにする。

② ポリ袋に、①と、ソース以外の材料を全て入れ、袋の上からもみ混ぜる。

③ ②の中身を袋の端に寄せ、角をはさみで切り、樹脂加工のフライパンに5等分に絞り出し、スプーンで形を整える。

④ 両面に焼き色がつくまで焼き、ソースをかける。

＜大人へのアレンジ＞　・・・ お好みでソースやマヨネーズ、紅しょうがを足す。
とろけるチーズや、豚薄切り肉の上に生地を落として焼いてもおいしいですよ。

横須賀市こども育成部こども健康課