



切干しだいこんとツナのお好み焼き

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

切干しだいこん	15g
ピーマン	20g
卵	1個
ツナ缶(水煮)	80g
片栗粉	大さじ1
塩	1つまみ
ごま油	小さじ1
かつお節	適量

栄養価	こども1人分
エネルギー	66 kcal
食塩相当量	0.5 g



作り方

- ① 切干しだいこんは水で戻してやわらかくゆで、水気を絞って細かく刻む。
ピーマンはみじん切りにする。
- ② ボウルに溶きほぐした卵、缶汁を切ったツナ、①、片栗粉、塩を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を流し入れて、両面を焼き、かつお節をかける。

<大人へのアレンジ> … お好みでしょうゆや粒マスタードを足す。

