



お魚ぎらいなこどものための しらす君のにっこりかき揚げ風

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

シラス	50g
ミックスベジタブル	100g
卵	1個
小麦粉	大さじ3
水	大さじ3

栄養価	こども1人分
エネルギー	62 kcal
食塩相当量	0.5 g

作り方

- ① ミックスベジタブルはゆでて、水気を切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、小麦粉と水を加え、さっくり混ぜる。
- ③ ②に①、シラスを混ぜる。
- ④ 平皿にクッキングシートをしき、③をスプーンですくって一口大の丸型に均等にのせる。
- ⑤ ふんわりとラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。



<大人へのアレンジ> … お好みでしょうゆを足す。

