

お好み焼き(主食・主菜)

材料(大人2人分)

キャベツ	300g(約1/4玉)		
豚肉もも薄切	100g	A	薄力粉 100g
コーン缶	50g		卵 1個
油 大さじ1			だし 100ml
中濃ソース・削り節・青のり	各少々		



作り方

- ① キャベツを千切りにし、コーンは汁気をとっておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、生地を作る。
- ③ ②に①を入れ、サックリ混ぜる。
- ④ フライパンに油を引いて、豚肉を焼き、③を上から流しいれ、両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り、お好みでソース、削り節、青のりをかける。

とり分け 離乳食

<5~6か月頃>

①のキャベツをだしと電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、すり鉢ですり、だして食べやすいやわらかさに調整する。裏ごししたコーンをトッピングする。



<7~8か月頃>

①のキャベツをみじん切りにし、だしと電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。コーンをみじん切りし、トッピングする。

<9~11か月頃>

①のキャベツ、だし、豚肉のみじん切り、生地大さじ1、粗みじんにしたコーンを混ぜ合わせる。フライパンで焼き、粉々にした削り節、青のりをトッピングする。

<12~18か月頃>

①のキャベツ、だし、8mm角に切った豚肉、生地大さじ2、粗みじんにしたコーンを混ぜる。フライパンで焼き、中濃ソース、粉々にした削り節、青のりを少量ずつトッピングする。

