

納豆のお好み焼き風

離乳完了期(12~18か月頃)



材料	作りやすい分量
納豆	1/4パック
キャベツ	内側の葉1枚
しらす干し	小さじ1
卵	10g
小麦粉	6g
しょうゆ	少々
ごま油	少々
青のり	少々

作り方

- ① 納豆は熱湯につけ、ざるにあげ、水気をきって粘りをとる。
- ② キャベツはやわらかくゆでて粗くきざむ。
- ③ しらす干しは熱湯に5分ほどつけ、茶こしなどで水気をきる。
- ④ ③を粗くきざむ。
- ⑤ ①、②、④、卵、小麦粉、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、⑤を広げて両面を焼く。
- ⑦ 器に⑥を盛り、青のりをふる。

※ 赤ちゃんが握りやすい大きさに仕上げることで手づかみ食への練習ができます。