

お好み焼き			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材料	分量	備考	作り方
小麦粉	20 g		<p>キャベツは細切り、ロースハムは半分に切って5ミリ幅の短冊切り、長ねぎはうすい輪切りにする。中濃ソースとケチャップは混ぜて合わせておく。ボールに、小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、マヨネーズ、鶏卵、水と の材料を入れ、混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をしいて、 の生地を入れ、2センチ位の厚さで丸く形を整える。ふたをして、両面焼く。焼きあがったら、皿にのせ、ソースをぬりマヨネーズをかけてできあがり。</p> <p>生地をのばす水の量は、加減しながら入れてください。</p>
ベーキングパウダー	0.2 g		
スキムミルク	2 g		
マヨネーズ	2 g		
鶏卵	8 g		
水	1 g		
キャベツ	15 g		
ロースパン	10 g		
長ねぎ	5 g		
サラダ油	1 g		
マヨネーズ	2 g		
中濃ソース	3 g	ソース	
ケチャップ	3 g		
			
			<p>エネルギー157 kcal たんぱく質5.6 g 脂質 6.6g カルシウム46 mg 鉄0.4 mg 食塩相当量 1g</p>