

お好み焼き			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作り方
小麦粉	100g		①キャベツは細切り、ロースハムは半分切成って5ミリ幅の短冊切り、長ねぎはうすい輪切りにする。 ②中濃ソースとケチャップは混ぜ合わせておく。 ③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①の材料を入れ、混ぜ合わせる。 ④フライパンにサラダ油をしいて、③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。 ⑤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。 ※生地をのばす水の量は、加減しながら入れてください。
ベーキングパウダー	小さじ1/4		
スキムミルク	大さじ2		
マヨネーズ	大さじ1		
鶏卵	小1個		
水	120ml（適宜調整）		
キャベツ	75g		
ロースハム	4枚		
長ねぎ	1/4本（約25g）		
サラダ油	小さじ1		
マヨネーズ	大さじ1		
中濃ソース	小さじ2		
ケチャップ	大さじ1		
			エネルギー157 kcal たんぱく質5.6g 脂質 6.6g カルシウム46 mg 鉄0.4 mg 食塩相当量 1g

