

# 家族で作ろう！保育園で人気の簡単メニュー

7月9日 ジョイフルサタデー 藤崎保育園

## お好み焼き

材料	
小麦粉	100g
卵	1個
だし汁	50g
塩	少々
刻みベーコン	50g
カット野菜	100g
油	適量
花かつお	適量
青のり	適量
中濃ソース	適量
マヨネーズ	適量

### 【作り方】

- ① 小麦粉はふるい、カットキャベツ、刻みベーコン、溶き卵、だし汁、塩を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ② ホットプレートに油を熱し、①の生地を流し入れてのばし、弱火で両面をよく焼く。
- ③ 焼きあがったら中濃ソースやマヨネーズをお好みで塗り、青のりと花かつおをふる。

※大人用アレンジとして、シーフードミックス、キムチ、とろけるチーズ、ごはん などを入れてもおいしいです。



## 米粉お好み焼き

### (小麦・卵・乳なし レシピ)

材料	
米粉	100g
豚バラ肉	100g
山芋	120g
カット野菜	100g
だし汁	100cc
塩	少々
油	適量
花かつお	適量
青のり	適量
中濃ソース	適量
(マヨネーズ)	適量

### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は細かく切り炒めておく。
- ② キャベツは粗みじん切りにする。
- ③ 山芋はすりおろしておく。
- ④ 米粉に①②③だし汁、塩を加え軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ホットプレートに油を熱し、④の生地を流し入れてのばし、弱火で両面をよく焼く。
- ③ 焼きあがったら中濃ソースをお好みで塗り、青のりと花かつおをふる。

※卵アレルギーがなければマヨネーズをかけてもおいしいです。