

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

こざかな

を使ったおやつ



にら焼きせんべい

1人分：71kcal

材料 4人分

- ・にら・・・・・・・・ 40g
- ・ちりめんじゃこ
(ソフトタイプ)・・・ 24g
- ・牛乳・・・・・・・・ 60ml
- ・みそ・・・・・・・・ 6g
- ・小麦粉・・・・・・・・ 60g
- ・ごま油・・・・・・・・ 大さじ1

～栄養士からのおすすめポイント～

にらとちりめんじゃこを入れたチヂミ風のおやつです。じゃこも牛乳も入って、カルシウムもとれますよ。かみごたえのあるおやつなので、ゆっくりよくかんで食べましょう♪

作り方

- ① にらは、1cm幅に切る。
- ② にら、じゃこ、牛乳、みそをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に小麦粉を少しずつ加えて、かたさを調節する。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をひいて③を円形に焼く。



* 食べにくいお子さんには、にらの量を減らしたり、みじん切りにしてあげましょう。