

## ★じゃがいもの千切り風お好み焼き

### ◇材料／2人分◇

- ・じゃがいも・・・300g(4個)
- ・にんじん・・・30g(1/4本)
- ・にら・・・25g(1/4束)
- ・しらす干し・・・20g
- ・小麦粉・・・大さじ2
- ・水・・・50ml
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・ケチャップ・・・小さじ2

### ◇作り方◇

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき、すりおろす。  
にらは、3cmの長さに切る。
- ②しらす干しを湯通しし、水気を切り①と小麦粉、水を混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を平らに広げて中火で両面をこんがり焼く。
- ④器に盛って、ケチャップを添える。



## 離乳食



### 5～6ヶ月

- ・じゃがいも・・・10g

- ①じゃがいもは皮をむいて軟らかくゆでる。
- ②すり鉢などでなめらかにすりつぶす。

### 7～8ヶ月

- ・じゃがいも・・・20g
- ・にんじん・・・10g
- ・にら・・・少々
- ・しらす干し・・・小さじ1

- ①じゃがいも、にんじんは5mm角に切る。
- ②にらは、細かく刻む。
- ③しらすは、ゆでて塩抜きし、みじん切りする。
- ④材料を全て鍋に入れ、水をひたひたに入れて、軟らかくなるまで煮る。

### 9～11ヶ月

- ・じゃがいも・・・50g
- ・にんじん・・・20g
- ・にら・・・5g
- ・しらす干し・・・15g
- ・小麦粉・・・小さじ1
- ・水・・・大さじ1

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむきすりおろす。
- ②にらは、みじん切りにする。
- ③しらすをゆでて塩抜きし、粗みじんに刻む。
- ④材料をよく混ぜ、フライパンで平たく焼く。