

きゃべつのネバネバ焼き

*目安：1歳6か月以降～



栄養成分量 (1人分)

エネルギー	94 kcal	たんぱく質	5.0g		
脂質	4.7 g	炭水化物	7.7 g	食塩相当量	0.3 g

材料 (4人分)

きゃべつ・・・100 g
長いも・・・50 g
納豆・・・20 g
ピザ用チーズ・・・20 g
小麦粉・・・20 g
たまご・・・1個
かつお粉・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1/2
油・・・適量

下準備

▷長いもはすりおろす
▷納豆は粗みじん切り
▷たまごは溶きほぐす
▷かつお粉は袋ごとむ

作り方

- ① きゃべつは水で濡らしてラップで包み、レンジで3分加熱し、みじん切りにする。(ゆでてOKです)
- ② ①、長いも、納豆、チーズ、小麦粉、たまご、かつお粉、しょうゆを混ぜ合わせ、油を熱したフライパンへスプーンですくって入れ、両面焼く。
* 1枚ずつラップに包んで冷凍できます。
* きゃべつの代わりにレタスでも良いです。

きゃべつに含まれる栄養素のはたらき

- ビタミンC・・・抗酸化作用があり、体内の細胞を守るはたらきがあります。