



【離乳食】後期（9～11か月頃）

# サケのおやき



他のレシピは  
こちらから



## 【材料】

サケ	15g
にんじん	40g
じゃがいも	30g
ねぎ	3g
溶き卵	1/3個
ごま油	少々

## 【作り方】

- ① サケは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1～2分加熱し、皮と骨を取り除き、細かくほぐす。
- ② にんじん、じゃがいもは皮をむき、すりおろす。  
ねぎは粗みじんにする。
- ③ ボウルに①、②、溶き卵を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、持ちやすい大きさにスプーンで落としながら入れ、両面を焼く。