# 栄養満点！冷蔵庫整理もできちゃうおやき

日頃家にあるもので作れちゃう便利なおやきです。
今回作った時の材料を書いてみましたが、
毎回入れるものは冷蔵庫内の在庫次第な我が家…。
ご飯と卵とタンパク質とお野菜があれば大抵どうにかなります！
（卵もタンパク質ですが。）
そして子どもたちがよく食べるし、昼ごはんにもお外で食べるときにも便利～な一品です。
我が家では、離乳食後期のベビーの手づかみ食べ練習にも一役買っております！

**材料**

| | |
|---|---|
| ご飯　250g 程度 | ピザ用チーズ　20g |
| 卵　2 個 | かつお節　3g |
| しらす　40g | 白ゴマ　適量 |
| ほうれん草　1/2 束 | 醤油麹（醤油でも良い）　小さじ 1～1.5 |
| にんじん　1/2 本 | |
| 大葉　10 枚 | |

**作り方**

① ほうれん草は荒めのみじん切りにし、電子レンジ 600w で 1 分半ほど加熱する。にんじんはすりおろし、大葉は調理用のハサミで千切りにする。
② 材料をボウルに全て入れて混ぜる。（子どもの出番です！しゃもじがおススメです）
③ オリーブオイル等（分量外）を薄く引いたフライパンに、食べやすい量ずつ②を入れて、弱火～中火で 3 分ほど焼く。（形をハートなどにすると子どもが喜びますよ）
④ 良い色に焼き目がついたら裏返し、蓋をして弱火で 2 分ほど焼く。
⑤ 中まで火が通れば完成。

**追記**

今回はしらすを使いましたが、代わりに納豆 1 パック（タレは使わず）やちくわ 2～3 本ほど（小さ目に手でちぎって）でもいけます。
納豆の場合は混ぜ合わせるときに最後に入れて、かき混ぜすぎないのがポイントです。それでも結構柔らかくなりがちなので悪しからず…。

またほうれん草を切った後にレンチンしているのは、子ども達が食べやすいようにするためです。
キノコ類もおススメですが、その場合はみじん切りにして、加熱をしっかりするために混ぜる前に必ずレンチンしましょう。
火の通りやすい葉野菜を使ったり、硬めの野菜などはすりおろしちゃうのがポイントです。

あとは、はっきり言ってグラムは全て適当でも大丈夫ですよ！卵も 1 つでもいけます！

ベビーに与える際は醤油を入れないなど、塩分に気をつけてくださいね。