

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かります！

(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時にも便利～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！



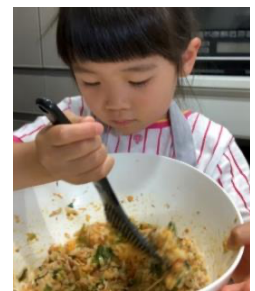
材料

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！しゃもじがおすすめです)
- 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ぶよ)
- 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。