



おやこで あそぼう

# おうちでプラザ

vol.38

作成: 杉並区子ども家庭部児童青少年課



0歳～幼児向け



～今回のテーマ～

おうち de おまつり⑤

離乳食にも!

## ちび お好み焼き

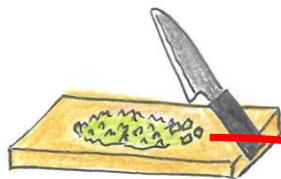
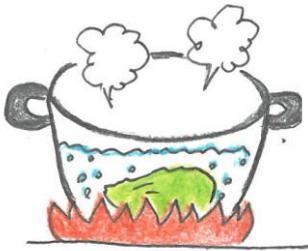


☆用意するもの(ちびお好み焼き5～6枚分)・・・小麦粉大さじ2はい・豆腐50グラムくらい・卵1個・キャベツ1～2枚・ひきわり納豆大さじ2・醤油小さじ1・サラダ油  
包丁・ボウル・スプーン・ホットプレートまたはフライパン

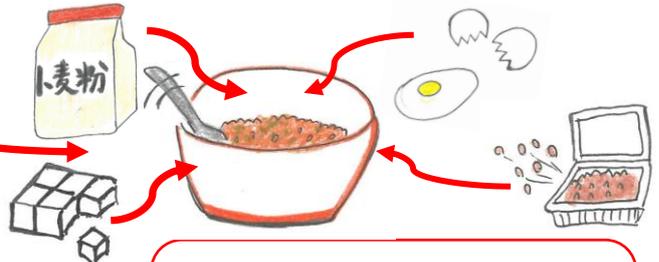
☆作る時の注意点・・・ホットプレートやフライパンを使うのでやけどに注意!  
アレルギーのあるお子さんは、材料に注意してください。



- ① キャベツを、鍋でゆでるか電子レンジにかけてやわらかくし、細かく刻みます。

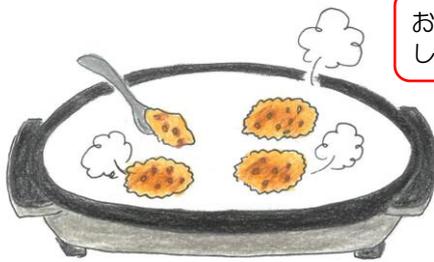


- ② ボウルに、キャベツ、小麦粉、豆腐、卵、ひきわり納豆、醤油を合わせ、スプーンでよく混ぜます。粉っぽければ、水を少し加えます。



- ③ ホットプレートを180℃に温め、油を少しひき、生地をスプーンですくって直径5～6センチの丸に広げて焼く。3～4分程でこんがり焼き色がついたら、裏返してさらに3分程焼きます。

お好みで具をプラス! ツナ缶や、シラス、桜えびなどがおすすめ!



お子さんと一緒に、混ぜたり焼いたりして楽しんでくださいね♪

フライパンで焼くときは弱火～中火で焦がさないように焼いてくださいね。



大人用に大きなお好み焼きも焼いて、お好み焼きパーティーをしよう!!

### ゆうライン

ご紹介します♡

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)



今回のおうちでプラザは子ども・子育てプラザ下井草の職員が作りました。

