

# キャベツのおとし焼き

キャベツは炒めることで、かさが減りたくさん食べることができます



## 材料 (4人分)

キャベツ	……	150g
ピーマン	……	1個
塩	……	小さじ1/2
長芋のすりおろし	……	大さじ4
米粉	……	大さじ2
昆布茶	……	小さじ1
ちりめんじゃこ	……	大さじ3
なたね油	……	適量

## 作り方

- 1 キャベツ、ピーマンは千切りにする。フライパンになたね油を熱し、キャベツ、ピーマン、塩を入れ、しんなりするまで炒める。
- 2 長芋をすりおろし、米粉、昆布茶とともによく混ぜておく。
- 3 2に1、ちりめんじゃこを入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油を熱し、おたまで生地をすくって直径5cm くらいの大きさにして、焼く。
- 5 片面に焼き色がついたら裏返して、両面きれいな焼き色をつける。  
・子どもが手に持って、食べることができる大きさに焼くとよいでしょう。