

もったいないお焼

【材料】

残りものの食材… お好み

(例えば…肉じゃが、ほうれん草のおひたし
離乳食の残りもの 粉ミルク など)

残りもののごはん…お好み

小麦粉…適量

水…適量

油…適量



～☆今回の食材☆～

・大根の煮物 ・大根サラダ ・ごはん

【作り物】

1. 小麦粉に水を入れ、お好み焼くらいの生地の軟らかさにする。
2. 残りものの食材を好みの大きさにきざみ、ご飯と一緒に生地の中へ入れ混ぜ合わせる。
3. 油を敷いて熱したフライパンの上に、2の生地をお玉で落とし入れ、生地の中に火が通り両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
4. 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。

★大きいお子さんは、お好みのソースやたれ、鰹節、青のり等をのせるのも良い