

★ 1歳からのオススメおやつ★

おからおやき

材料 <作りやすい分量>

おから	… 100g
ツナ缶(水煮)	… 1缶
ブロッコリー	… 20g
片栗粉	… 大さじ1
水	… 50cc
油	… 少々



作り方

- ① ブロッコリーは柔らかく茹でてみじん切りにする。
- ② ツナ缶は水分をきっておく。
- ③ 袋におからと①・②を入れ、よく混ぜあわせる。
- ④ ③の袋の中へ片栗粉と水を入れさらに混ぜあわせる。
- ⑤ フライパンに油を入れ熱し、食べやすい大きさに形どった④を入れ蓋をし、両面こんがりと焼く。



おからはとっても食物繊維が豊富。その量はごぼうの2倍！
その他、たんぱく質とカルシウムが多く含まれているので
成長期のお子さんにおすすめです♪
ダマになると粉っぽさが残るので、よく混ぜ合わせて下さい。

