

骨コツお好み焼き



スキムミルク・ちりめんじゃこ・チーズなどの食材を使った、名前のとおりカルシウムたっぷりのレシピです。

大人と違って子どものおやつは「補食」の役割もあるので、時には不足しがちなエネルギーや栄養素を補えるものを食べさせてあげたいですね。

材料（小 8 枚分）		作り方
小麦粉	80 g	① キャベツは千切りにする。 ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。チーズは小さく切る。細ねぎは小口切りにする。 ③ 山芋をすりおろす。 ④ 小麦粉にスキムミルク・だし汁・山芋・卵・塩を混ぜて生地を作り、①のキャベツを混ぜておく。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を適量流し入れ、豚肉・ちりめんじゃこ・白ごま・桜えび・チーズ・細ねぎを散らして焼く。 ⑥ 両面が焼けたら、ソースをぬり、青のり・粉かつおをふりかける。
スキムミルク	20 g	
山芋	80g	
だし汁	140g	
ちりめんじゃこ	10 g	
豚肉	80g	
チーズ	20g	
卵	2 個	
キャベツ	100g	
細ねぎ	10g	
白ごま	10 g	
桜えび	適量	
青のり	適量	
粉かつお	適量	
塩	小さじ 1/2	
ソース	適量	
(お好み焼きソース又はトンカツソース)		
サラダ油	適量	
※お好みで、トッピングする具材をプラスしても OK		
カルシウムは私たち日本人にとって不足しがちな栄養素の一つです。普段から心がけてとりましょう。		