



シーチキンのもちもちコーン焼き



★つくりかた★

①  キャベツの芯を取り除き、1センチ角に細かくちぎる。
ちぎったらよく洗い、水気をしっかりきる。

②  ①とすべての材料※をまぜる。
※シーチキン水煮缶は汁ごとすべて入れる。

★ざいりょう★6枚分711キロ俵（油ぬきで）③

<6枚分>

たまご	M1こ
小麦粉	1カップ（100g）
シーチキン水煮缶	80g
クリームコーン缶	200g
かつおけずりぶし	3g
キャベツ	60g



フライパン又はホットプレート（170度）をあため
サラダ油（分量外）をいれ、余分な油をキッチンペーパー
で拭く。直径7センチの丸になるよう、おたまで流す。
きつね色になったらひっくり返し、火が通るまで加熱。

大人はソースやマヨネーズをかけてもよいです

※食物アレルギーのあるお子さんは食材をよく確認
してから作りましょう。

★食育メモ★ つかみ食べの時期にはスティック状に切ってみましょう！

