

## (幼児食おやつ) キャベチーお好み焼き



### 材料：(約8枚分)

千切りキャベツ 約70g

とろけるチーズ 約50g

小麦粉 約大さじ7

水 適量

桜エビ 適量

青のり 適量

油 適量

チーズが入るので調味料不要！野菜もたんぱく質もとれる栄養満点のおやつです！

1. 深めの器に千切りにしたキャベツと、キャベツがひたひたにかぶるくらいの水を入れラップをして、レンジで1～2分加熱する。
2. キャベツの水気を絞り、材料をすべて混ぜ合わせる。水の量を調整して、ちょうど良いかたさになるように調整する。
3. 熱したフライパンに生地を薄く広げ、両面をこんがり焼いて出来上がり！

### **ポイント！**

冷凍しておけば、レンジで加熱するだけですぐ食べられます。