子育てレシピ
令和２年４月

バナナクレープ

材料

（４人分）

卵・・・・・・・・・・・・・・１個
砂糖・・・・・・・・・・・大さじ２
小麦粉・・・・・・・・・・1/2ｶｯﾌﾟ
牛乳・・・・・・・・・・・1/2ｶｯﾌﾟ
バター・・・・・・・・・・大さじ１
バナナ・・・・・・・・60ｇ(1/2本)
油・・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

① バナナは薄い輪切りにする。
② バターは耐熱皿に入れ、レンジに 20 秒程度かけ溶かす。
③ ボウルに卵を割り入れ、砂糖と牛乳と②を加えてしっかり混ぜ合わせる。
④ ③に小麦粉をふり入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら①を加え混ぜる。
⑤ フライパンを熱し薄く油をしき、④の生地を薄くのばして両面を焼く。

バナナをフォークでつぶしたり、ミキサーにかけて生地に混ぜ込んでもOKです。
生地にバナナが入るので、そのままでもおいしいですよ。

子育てレシピ
令和２年４月

納豆入りコロッケ

材料　（４人分）

じゃが芋・・・・・・・・・・・・２個
納豆・・・・・・・・40ｇ(１パック)
ミックスベジタブル・・・・・・40ｇ
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ１
塩･コショウ・・・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ１
卵・・・・・・・・・・・・・2/3 個
パン粉・・・・・・・・・・大さじ４
油・・・・・・・・・・・・・・・適宜

作り方

① じゃが芋は柔らかくゆでてつぶす。
② ボウルに①、納豆、解凍したミックスベジタブル、マヨネーズ、塩･コショウを入れて混ぜ合わせ丸める。
③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、熱した油で揚げる。
※ 揚げずにフライパンで焼きコロッケにしてもいいです。

納豆には骨を作るための栄養がいっぱい含まれています。成長に必要なビタミンＢ２も大豆の６倍も含まれ、食物繊維も多く便秘解消にも効果的です。
納豆の臭みやネバネバが苦手な子もいますが、コロッケに混ぜると食べやすくなります。
お好みでケチャップやソースをかけてください。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」
検索してみてね♪