


夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅ川越



©torezou

料理名

お野菜いろいろガレット 

ニックネーム


※任意記入

あい

材料 (2 人分)

- | | |
|---------------------|----------|
| ■ じゃがいも 2コ | ■ 卵 1コ |
| ■ にんじん 1/3本 | ■ 小麦粉 大3 |
| ■ コーン 好き好きだけ | ■ 水 大3 |
| ■ ほうれん草やニんじんの葉 1/3束 | ■ だし 少々 |
- ※チーズを入れても美味しいです

作り方 (調理時間 20 分)

1. じゃがいも、にんじんを細かく縦切り
 2. 他の野菜を小さく切る
 3. 全ての材料を混ぜる
 4. フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く
 5. 食べやす〜大きめに切り、お好みで調味料をつけていただく
-  小こ子の離乳食・手のかた食にでもおすすめてです!!
(小さく切ると...)



思い出・エピソード

長男が生まれ、その日に冷蔵庫にある野菜で作るよりにしてみました。
もうすぐ1歳になる妹も、自分の手印がけ、はやくはやく完食
してくれました。
栄養たっぷりです 