

10月のおすすめレシピ

◆かれのきのきのごみそ焼き◆



☆材料 (3歳未満 1人分)

* かれい	40.0g
* 米粉 (A)	1.2g
* えのきたけ	8.0g
* はくさい	8.0g
* 砂糖	1.0g
* 食塩	0.1g
* 米みそ (甘みそ)	1.6g
* 米粉 (B)	0.3g

いろいろなきのこで作ってみてくださいね!



☆作り方

1. かれいは米粉をまぶします。
2. えのきたけ、はくさいはみじん切りにします。
3. 2、砂糖、食塩、みそ、米粉を合わせよく混ぜます。
4. 1に3をのせてオーブンで焼きます。

【参考：180～190℃で12～15分程度】

※焦げそうな場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

