

# ◎マグロのピカタ



## 《材料》

- ・マグロ・・・刺身用1切れ
  - ・じゃがいも・・・15g
  - ・小麦粉
  - ・卵
  - ・バター
  - ・お好みでケチャップ
- 小麦粉、卵、バターは「少々」

## ステップ1



マグロはしっかりと湯通しし、手でほぐす。軟らかく煮たじゃがいもとビニール袋で合わせ、混ぜ合わせる。

## ステップ2



子どもの一口大の大きさの小判型に形成し、小麦粉、卵の順番にかからめる。

## ステップ3



フライパンにバターを溶かし、両面にこんがり焼き色がついたら、出来上がり。

<Point>子どもには手掴み食べをさせてあげる練習になります。