

# トルティーヤサンド&バナナヨーグルト

トルティーヤは生地が薄いため、食が細い方やお子さんでも食べやすいです。また、簡単に作れるので、朝食やおやつにいかがでしょうか。バナナヨーグルトを追加することで、糖質やカルシウムを補うことができます。このレシピでは小麦で作られたフラワートルティーヤを使用していますが、コーントルティーヤでもおいしく召し上がれます。レタスや豚肉を小さく刻めば、離乳食後期から食べられます。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 17.7g 脂質 26.9g 炭水化物 49.6g

## ●材料 (2人分)

・フラワートルティーヤ	2枚(56g)
・リーフレタス	1枚
・豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	80g
・油	小さじ1
・塩、こしょう(お好みで)	各少々
・スライスチーズ	1枚
・マヨネーズ	大さじ1

## <バナナヨーグルト>

・バナナ	1本
・プレーンヨーグルト(無糖)	160g
・コーンフレーク	40g
・ブルーベリージャム	小さじ2

## ●作り方

- ① フライパンを熱し、油をひかずトルティーヤを片面20秒ずつさっと加熱しお皿に置きます。
- ② フライパンを熱し、油を入れ豚肉を炒めて塩・こしょうで味をつけます。
- ③ リーフレタスは一口大に手でちぎります。チーズも半分に手でちぎります。
- ④ ①のトルティーヤにマヨネーズを塗り、中心に③のレタス、チーズ、②の豚肉をのせます。  
両端3cmずつをたたみ、トルティーヤを手前から巻いてキッチンばさみで半分に切りお皿に盛り付けます。  
※ラップなどを使用するときれいに巻くことができます
- ⑤ バナナは皮をむき、フォークで1cmの輪切りに切っておきます。  
小鉢にヨーグルト、バナナ、コーンフレークを入れ、ジャムをかけたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。