

# お好み焼き



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	595kcal
脂質	19.9g
たんぱく質	36.6g
食塩相当量	1.5g

## 材料(2人分)

### 【生地】

- 小麦粉 100g
- だし汁 200cc
- 卵 1個
- ・油 大さじ1
- ・豚小間 80g
- ・キャベツ 100g
- ・ねぎ 50g
- ・桜エビ 大さじ2
- ・揚げ玉 大さじ1
- ・お好み焼きソース 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

## 作り方

- ①キャベツはざく切りにし、ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに○を入れてさっと混ぜ、キャベツ、ねぎ、桜エビ、揚げ玉を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、豚肉の半量を広げて焼く。②の半量を流し入れる。焼き色がついたら裏返し、弱火にして火を通す。同様にもう1枚焼く。
- ④器に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、お好みで削り節、青のり、紅しょうがをトッピングする。



## 減塩ポイント

市販のお好み焼き粉を使用しなくてもおいしくできるよ。  
生地に長いもを入れてもふんわり仕上がるよ。