

お好み焼き



【1人分の栄養価】

エネルギー	490kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	25.0g
食塩相当量	1.5g

材料(2人分)

【生地】

○小麦粉	100g
○だし汁	200ml
○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2
・マヨネーズ	大さじ1
・削り節	適量
・青のり	適量
・紅しょうが	適量

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器に盛ってお好み焼きソース、マヨネーズをぬり、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。
生地にしりおろした長いもを入れてもふんわり仕上がるよ。