

お好み焼き



材 料 (2 人分)

小麦粉	100g
卵	2 個
長芋すりおろし	40g
だし汁	100ml
豚肩肉スライス	60g
むきエビ	60g
キャベツ	240g
サラダ油	大さじ 1
とんかつソース	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2 と 1/2
かつお節	4g
青のり	小さじ 1

作り方

1. ボウルに小麦粉、卵、長芋すりおろし、だし汁を入れてよく混ぜる。
2. キャベツは粗いみじん切りにして、むきエビと一緒に 1 に加えて混ぜる。
3. フライパン(又はホットプレート)にサラダ油をひいて熱し、2の半分を丸く平らに広げて入れる。上に豚肩肉スライスを広げてのせ、ふたをして中火で焼く。
4. ふたを開けてひっくり返して裏面を焼く。
5. 4を器に盛り付け、とんかつソースとマヨネーズを好みでかけ、かつお節と青のりを散らす。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	556kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	28.2g
鉄	2.8 mg
カルシウム	125 mg
葉酸	144 μ g
食塩相当量	1.9g