

このや 5.お好み焼き

一人分	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	540kcal	28.4g	26.6g	44.2g	2.8g



使ったところ：内側の葉っぱ

作り方

- ①お好み焼き粉に卵と水を入れ混ぜる。
- ②①にキャベツの千切りを入れて、さらに混ぜる。
- ③フライパンに油を回し入れ、②を伸ばし、上に豚肉を並べる。
- ④ひっくり返し、蓋をして中まで火を通す。
- ⑤皿に盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをのせる。

材料 (2人分)

	分量 (g)
お好み焼き粉	100
卵 (1個)	50
水	120
キャベツ	140
油 (小さじ1)	4
豚肉	190
お好み焼きソース	20
マヨネーズ	7
かつお節	2
青のり	0.5