

キャベツたっぷりお好み焼き



栄養価(1人分)

エネルギー 412kcal、たんぱく質 15g

脂質 14.5g、食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

キャベツ	200g(1/4玉)	お好み焼き粉	100g
焼きそば	1/2玉	水	120cc
細もやし	50g(1/4袋)	とき卵	1個分
豚バラ肉	50g		

作り方

1. お好み焼き粉に水を入れだまがなくなるまでよくかき混ぜる。とき卵を加えて混ぜ合わせたら少しおく。
2. キャベツは千切りにする。焼きそばは水ですすいでフライパンで軽く炒めておく。
3. 1にキャベツ、もやしを加え軽く混ぜ合わせる。
4. フライパンで豚バラ肉を焼いたら上に麺と3の生地を流し込み焼く。分厚くてOK!
5. お好みでお好みソース、マヨネーズ、かつお節をかけて召し上がれ♪

POINT 農家さん直伝のレシピです。キャベツをたっぷり使い、厚みのあるお好み焼きを作るのがポイント♪

もやしは水気の少ない細もやしがおすすめです。お好み焼き粉の代わりに小麦粉を使う場合は砂糖小さじ1を入れると美味しく仕上がります。