

# 白菜のお好み焼き

たっぷりの野菜を加熱する事でかさが減り、甘みが増して美味しい。  
ソースは、食べる時にうすく塗る。  
ピーマン、人参などの野菜もみじん切りにして、混ぜてもOK



## 1人分あたり

【エネルギー】	244 kcal
【たんぱく質】	8.8 g
【脂質】	2.5 g
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜重量】	125 g

光市食生活改善推進協議会 提供レシピ

## 材料(4人分)

薄力粉	… 100g	豚バラ肉	… 80g
水	… 100ml	おろし長芋	… 100g
卵	… 1個	【お好みソース … 大さじ2 粉かつお … 適量 青のり … 適量	
出しの素(食塩無添加)	… 5g		
天かす	… 大さじ1	(1人分は1/2枚)	
白菜	… 350g		
もやし	… 100g		
青ネギ	… 50g		

## 作り方

- ① 薄力粉に、水、卵、だしの素を加えて混ぜ、10分程おく。
- ② 白菜の葉先ともやしはザク切りに、芯はみじん切りにする。ネギは小口切りにする。
- ③ ①に②と天かす、おろし長芋を加え、サックリ混ぜ合わせる。
- ④ 熱く熱したフライパンに③の半分(1枚分)を流し入れる。上に豚バラ肉を並べ、中火の強で5分焼く。全体にしんなりしてきたら返して豚肉を焼き付ける。(中火で5分程)
- ⑤ ソース、粉かつお、青のりで調味する。  
※ 焼き方は各家庭の方法で。