



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約123g

主食	野菜たっぷりお好み焼き		
ポイント	緑黄色野菜不足が気になる方におすすめです。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
豚もも肉(うす切り) 長いも	120g 100g	皮をむいて すりおろす 5mm幅に切る 葉は細かく刻み 軸は小口切り 小口切り A	1 ボールにAをふるい入れ、水を少しずつ加えながら、泡だて器で混ぜる。 2 長いもを入れてさらに混ぜ、キャベツ、こまつな、葉ねぎ、卵を加え混ぜ合わせる。 3 ホットプレートを温めてうすく油をひき、2を入れて円形に広げ、うえに豚肉をのせて約4分焼き、裏返してさらに5分程度焼く。 4 お好み焼きソースをぬって、かつおぶしと青のりをふり、紅しょうがをのせる。
キャベツ こまつな	200g 160g		
葉ねぎ 卵	120g 4コ		
小麦粉 ベーキングパウダー	200g 小さじ1		
和風粉末だし 水	4g 約150ml		
油	大さじ1と1/3		
お好み焼きソース かつおぶし	大さじ6 4g		
青のり 紅しょうが	小さじ2 10g		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	455	19.7	14.7	58.2	183	4.7	2.5

