

ひとくちお好み焼き

調理時間

10分



作り方

- ①キャベツを粗いみじん切りにする。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、キャベツ、顆粒和風だしを加え、混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひく。
スプーンなどで②を一口ずつフライパンに並べて焼く。
- ④全体に火が通ればソースとマヨネーズを塗って出来上がり。

※写真は1人前

材料 (2人前)

キャベツ 1/4個 (300g) / 卵 2個 / お好みソース 適量 (30g) / マヨネーズ 適量 (30g)
顆粒和風だし 小さじ2 / 油 適量 (8g)

1人分の栄養価：エネルギー 296kcal・たんぱく質 10.5g・脂質 21.8g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 2.5g

● 2人前の材料の目安 ● **ひとくちお好み焼き**



キャベツ 1/4 個 300g

小麦粉などがなくても手軽に作れるぞ。

キャベツは生でも、加熱調理してもおいしい、便利な野菜じゃ!!

