



お手軽料理レシピ No.52 お手軽料理の紹介

お好み焼き

お祭りも終わってすっかり秋も深くなりました。ちょっと肌寒い日も続いて、体調も崩しがちになっていませんか？ 今回のお手軽料理は「お好み焼き」を作りました。簡単で美味しく、栄養も満点なので、ぜひ作ってくださいね。

ワンポイントアドバイス

皆さんお好み焼きには何を入れますか？ 豚肉やイカ、エビ、紅しょうが等沢山入れますが、他にも刻んだたくあんを入れたり、肉かすなど入れても美味しいですね。

材料 1人分

・お好み焼きの粉	50g	・キャベツ	100g	・天かす	少々
・水	75ml	・豚肉	3枚	・紅しょうが	少々
・玉子	1個	・えび・いか	お好きな量	・サラダ油	大さじ2杯



野菜も肉も入って
お腹いっぱい



作り方

- ①ボウルに水とお好み焼きの粉を入れてよく混ぜます
- ②キャベツは粗いみじん切りにします
- ③ボウルにキャベツ・玉子・えび・いか・天かす・紅しょうがを入れて混ぜます
- ④サラダ油を引いて、豚肉を片面焼いてから生地を流し込みます
- ⑤裏面がきつね色に焼いたら、ひっくり返します
- ⑥もう片面を焼いて出来上がり☆

