

お好み焼き



エネルギー	264.8kcal
タンパク質	5.6g
脂質	2.4g
炭水化物	53.5g
ナトリウム	386mg
リン	87.1mg
カリウム	192.4mg
食塩相当量	0.9g

《材料1人前》

T.T小麦粉	60g
だし汁(顆粒風味調味料・1g)	85cc
溶き卵	2g
ベーコン	5g
長芋(冷凍)	5g
キャベツ	20g
小ねぎ	10g
干しエビ	1g
中濃ソース	8g
油	適量
かつお節	2g

作り方

- 1 だし汁と溶き卵を混ぜた物と、解凍した長芋(市販で売っているすりおろして冷凍された物を使用)をT.T小麦粉に混ぜダマがなくなるまでよく混ぜる。
- 2 ベーコンとキャベツは荒みじん切り、小ねぎは小口切りに切る。
- 3 ①に②と干しエビを混ぜる。
- 4 熱を均一に与える為、今回はホットプレートを使用。熱したホットプレートに油を薄くしき、③を流し込む。
- 5 両面が軽く色づく程度焼いたら皿に盛り、ソースを塗りかつお節を振りかける。(ソースは減塩中濃ソースをお使い頂きます事をおすすめ致します。)