

## 力餅入りお好み焼き



エネルギー	328kcal
タンパク質	5g
脂質	7.5 g
炭水化物	56 g
ナトリウム	22.1m g
リン	87.2m g
カリウム	151m g
食塩相当量	0 g

### 《材料1人前》

<u>T・T小麦粉</u>	30 g
水	70 g
溶き卵	1 g
青ねぎ（小口切り）	30 g
花かつお	5 g
<u>グンプン力餅</u>	45 g
減塩醤油	5cc

### 作り方

- 1 ボールにT・T小麦粉を入れ、溶き卵、水を少しづつ加えながら、泡だて器でよくとき伸ばして、生地を30分ねかせる。
- 2 ①に長ねぎの小口切りと花かつおを混ぜる。フライパンに生地を玉じゃくし7～8分目入れ、グンプンの力餅を1つのせて両面を焼く。
- 3 仕上げに減塩醤油を塗る。