



ザにゅう・お好み焼き

三谷 サエ子

材料・分量(4人分)

| | | | |
|------|-------|-----------|----|
| キャベツ | 120g | お好みソース | 適量 |
| 牛乳 | 240ml | からしマヨネーズ | 適量 |
| おから | 20g | かつお節 | 適量 |
| 小麦粉 | 140g | 青のり粉 | 適量 |
| むきえび | 80g | 紅しょうが(刻み) | 適量 |
| 短冊いか | 60g | | |
| 卵 | 50g | | |
| 豚バラ肉 | 80g | | |

作り方(時間:40分)

- ① キャベツは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに①、牛乳、おから、小麦粉、えび、いかを入れ、ざっくり混ぜる。
- ③ 溶いた卵を②に加え、さらに混ぜる。
- ④ 厚手のフライパンに5cm長さに切った豚バラ肉を並べ、中火で焼く。
- ⑤ ④に③を流し入れ、少し火を弱め、ふたをする。
- ⑥ 表面がプツプツしはじめたら裏返す。
- ⑦ 十分に焼けたら皿に盛り、お好みソース、からしマヨネーズをすじを書くようにつけ、かつお節、青のり粉、紅しょうがを散らして完成。

セールスポイント

- ・長いもの代わりに牛乳を入れてふっくらやわらかいお好み焼きにしたところ。
- ・キャベツを多く入れ、栄養的にヘルシーでビタミンも多くとれるようにしたところ。