

# 基本のお好み焼き



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会

(100g当たり)



| エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | 炭水化物<br>g | カルシウム<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------------|----------|---------|-----------|-------------|------------|
| 113           | 2.5      | 1.1     | 22.8      | 47          | 1.5        |



## 材料と分量 (2人分)

|               |        |
|---------------|--------|
| 米粉            | 100g   |
| キャベツ          | 150g   |
| とろろ芋          | 50g    |
| ネギ            | 40g    |
| 紅ショウガ         | 40g    |
| オクラ           | 6本     |
| ちくわ           | 0.5本   |
| 卵             | 1個     |
| 鰹だし           | 適量     |
| 醤油            | 適量     |
| 水             | 約150cc |
| ※(硬さの加減で調節を！) |        |
| お好みソース        | 適量     |
| 青のり           | お好みで   |
| マヨネーズ         | お好みで   |
| 鰹ぶし           | お好みで   |

## 〈作り方〉

- ① 全ての材料をボールに入れる。
- ② ①の材料に水を加えて混ぜ、生地 of 硬さを調節する。
- ③ フライパンに油を引き、20cm程度の大きさ流し込む。  
(大きすぎると生地の返して割れてしまうので、適当な大きさに!!)
- ④ 表・裏に焼き色がついて焼き上がればお好みソースを塗り、お好みで鰹節、青のり、マヨネーズで仕上げる。

### 〈料理のポイント〉

とろろ芋を多く入れればふんわりとし、柔らかくなる。  
材料は旬のものや、好みのものを!!

