

広島風お好み焼き



提供：徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
426	14.5	16.5	102	129	1.1



材料と分量（2人分）

米粉	1/2カップ
水	1/2カップ
豚三枚肉	50g
キャベツ	100g
もやし	50g
茹で中華麺	1/2玉
卵	1個
干しえび	大さじ2
天かす	5g
とろろ昆布	5g
かつお削り節	5g
青のり粉	適量
サラダ油	小さじ2
お好みソース	大さじ2

〈作り方〉

- 1 ホットプレートを熱しておきます。油をなじませる。
- 2 米粉と水を混ぜて生地を作り少し休ませておく。
①の上に15cmぐらいに丸く焼く。
- 3 ②の上に天かす、干しえび、とろろ昆布、もやし、細切りキャベツの順に置く。上に残りの生地を軽く回しかける。
- 4 ③の上に三枚肉を広げる。
- 5 生地に、少し焦げ目が付いたら裏返してじっくり焼く。
- 6 中華麺を炒め、塩・こしょう・ソースで軽く味付けし、焼きそばを作る。
- 7 卵はほぐし、薄く丸く焼いて⑥の上に置く。
- 8 ⑤が焼けたら、下に⑦を挟み込み、上にソース・青のり・削り節をかける。

飲み物は、牛乳がとても良く合います。
一緒にどうぞ。

〈料理のポイント〉

生地は、少し休ませてなじませます。
野菜は、もやしの上にキャベツをのせます。食感がよいです。
裏返して、三枚肉の脂でじっくり焼きます。
野菜は沢山入れても美味しいです。

