

たっぷり長芋お好み焼き



ソースが香る



★材料（2人分）

- | | | |
|---|--------------------------|---------|
| ① | 卵 | 1 個 |
| | 水 | 1/2 カップ |
| | お好み焼き粉 | 100g |
| | 長芋（すりおろす） | 100g |
| ② | 揚げ玉 | 1/4 カップ |
| | キャベツ（千切り） | 180g |
| | 牛丼の具（冷凍やレトルト） | 100g |
| | ・ サラダ油 | 小さじ 1 |
| ③ | お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のり | |

1人あたりの栄養量

エネルギー	: 588kcal
たんぱく質	: 17.7g
脂質	: 28.0g
炭水化物	: 66.3g
塩分	: 3.5g
亜鉛	: 2.2g



★作り方

- ① ①を混ぜて、さらに②を加え、お好み焼きの生地を作る。
- ② 油を引いたフライパンに①の半量を入れ、両面を色よく焼く。同様に計 2 枚焼く。
- ③ ②を皿にのせ、③を好みでのせる。

★やってみまっしポイント

お好み焼きソースの香りで味覚障害の方にも食べやすくなります。
長芋をたっぷり入れると口当たりが良くなりおすすめ。出来上がったものを冷凍保存できます。

