



千切りキャベツの 簡単広島焼き風

広島「風」お好み焼き「風」？
好きな具材でアレンジ無限大！？

簡単ワンパンクッキング！キャベツと
ラーメンスナックをベースに、お家に
ある好きなものでつくっちゃおう！

材料1人分

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> キャベツ | 20g |
| <input type="checkbox"/> ラーメンスナック | 1袋 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | 1個 |
| <input type="checkbox"/> サラダ油 | 適量 |
| <input type="checkbox"/> カニカマ・ベーコン | お好みで |
| <input type="checkbox"/> 青のり・マヨネーズ・ソース | お好みで |

※トップ写真はベーコン青のり、右下写真はカニカマ入り

作り方

1. キャベツは千切りにしておく。他の具材も必要に応じて食べやすい大きさに切る。
2. フライパンに油をしいてキャベツを炒める。肉などがあれば同時に炒めておく。
3. 真ん中をあけて卵を割り入れ、周りにおやつラーメンを散らす。
4. アルミホイルで蓋をして蒸し焼きにする。
5. 卵に火が通ったらできあがり。



指導のポイント

- ・ 野外での調理や子どもとの活動の場合、袋入りで販売されている千切りキャベツ、またはチョッパーの利用が便利です。
- ・ 蒸し焼きにする際に鍋底が焦げ付きやすいので注意！弱火でじっくり加熱してください。

MEMO

焼きそばを用いる広島焼きは、おやつにもちょうどいい腹持ち。とはいえ、野外や子ども施設などで作ることも考え、思い切って材料を減らし工程を単純化しました。袋入りの千切りキャベツとおやつラーメン、卵をベースに作っていますが、ハムや青のりなど、環境とそのときにあるものをお好みで加えてみてください。生肉を用いる場合は、大人のチェックを忘れずに。お好み焼き粉を用いると、より本場の味に近づきます。



体験 /



火を
つかう

知識 /



野外
炊事

カテゴリ /



麺類

調理時間 /



15
min

人数 /



2人～

費用 /



¥ ¥ ¥

