



お好み焼き

卵	1個	キャベツ	小1枚
豚肉	20g	ねぎ	2cm
小麦粉	1/2カップ	桜えび	大さじ1
牛乳	大さじ1と2/3	とんかつソース	大さじ1
塩	少々	マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	大さじ1	削り節・青のり	適宜

料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	574kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	31.9g
塩分	1.8g

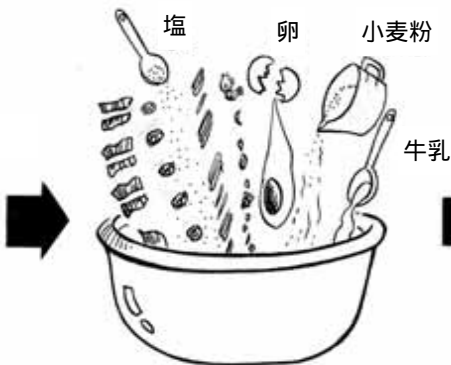
残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



材料を混ぜる



油を入れて、両面を焼く。
ふたをして蒸し焼きにする



ソース、マヨネーズ、
青のりをかける

