

## お好み焼き（豚玉）

材料（6人分）

小麦粉 60g、長芋 40g、キャベツ 200g、天かす 12g、卵 2個

豚ばら肉 60g、サラダ油 6g

ソース用ケチャップ 12g、マヨネーズ 24g、トンカツソース 18g

青のり粉 1.8g、花かつお 1.2g

(1) 小麦粉・すりおろした長芋・せん切り（みじん切り）キャベツ・天かす・卵を、ボールに入れて、まぜあわせる。かたさは、水（出し汁）で調節する。

(2) フライパン（ホットプレート）を、あたため、油をひいて、一口大に切った豚ばら肉をのせる。その上に(1)のネタをおいて焼く。（蓋をするとふっくらと焼きあがる）ひっくり返して裏面も焼く。

(3) (2)を皿にのせて、ソース（ケチャップ・マヨネーズ・トンカツソースを混ぜたもの）をぬり、青のり粉・花かつおをふりかける。



### 栄養士からのコメント

子どもたちの大好きなおやつで、分量を増やすと、食事のかわりなります。

苦手な野菜（ピーマン・人参・ねぎ・にらなど）をみじん切りして入れると、おいしく食べられます。

エビ・イカ・ホタテ・カキなども入れると、おいしいです。