

白菜のお好み焼き

◇ポイント

白菜を煮た水分で作るお好み焼きです。たっぷり白菜を使うことで旨味がでて美味しくできます。

材 料(5人分)

白菜 1/4(中)
水 50cc(白菜を煮るための水)
長芋のすりおろし カップ1
豚バラ肉 5枚
ニラかネギ 50g
小麦粉 カップ1
和風だし(顆粒) 小さじ2
卵 1ヶ

とろけるチーズ 適量
サラダ油 1枚につき大さじ1程度
青のり 適量
かつお節 適量
紅しょうが 適量
お好みソース
※お好み焼き用ソース2マヨネーズ1ポ
ン酢1の割合で混ぜておく。



◇作り方

- ① 白菜は3cm程度の長さに切り50ccの水を入れて蓋をし1分程度弱火で煮る。(煮た水を捨てないでそのまま使います)
- ② ニラ又はねぎは2cm程度の長さに切っておく。
- ③ 山芋はすりおろしておく。
- ④ ボウルに小麦粉、卵、顆粒だしを入れよく混ぜたら①②③と、とろけるチーズを入れさくっと混ぜておく。
- ⑤ フライパンを熱し油を引き④をおたま2杯ぐらい入れて上に豚バラ肉をのせて弱火で5分程度焼く。
- ⑥ 裏返して更に5分程度弱火で焼く。
- ⑦ お好みソース、青のり、紅しょうが、かつお節等はお好みでかけてください。

◇栄養価 (1人分)
・エネルギー 458kcal
・脂 質 26.4g
・たんぱく質 11.4g
・塩 分 0.8g

提供：JAかみつが日光女性会