

お好み焼き 牛乳寒天



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
702	21.0	345	292	720	1.8

調理時間：30分 材料費：210円

家庭で簡単にできる料理ということでお好み焼きを選択しました。手順も少なく、フライパンひとつで作ることができるので、お手軽に作ることができます。

また、色々な種類の野菜や肉を摂取することができます。月に数回集まりレシピを考え、分量や材料などを試行錯誤しました。

作成者：柴田莉歩 杉浦聖子

お好み焼き



● 材料・分量／1人分

しばえび ……15g	中濃ソース ……15g
豚ばら ……20g	かつおだし ……70cc
もやし ……20g	マヨネーズ ……15g
山芋 ……30g	こねぎ ……5g
卵 ……30g	紅しょうが ……5g
キャベツ ……80g	青のり ……0.1g
薄力粉 ……80g	花かつお ……0.5g
調合油 ……4g	

● 作り方

- 1 キャベツをみじん切りにし、こねぎは小口切りにする。もやしのひげを取り、卵を割りほぐしておく。山芋は皮を剥き、すり下ろしておく。えびは殻と背わたを取り、半分に切る。豚バラを適当な大きさに切っておく。
- 2 かつおだしと卵、小麦粉を混ぜてだまができないように混ぜる。そこに下準備したキャベツ、ねぎ、山芋、もやしを入れ生地のもとを作る。
- 3 油をひいて熱したフライパンに生地を流し込み、えびと豚肉を乗せ、中火で2分ほど焼く。生地をひっくり返し、フライパンにふたをして約4分弱火で焼く。
- 4 火が通ったら、皿に盛りソース、マヨネーズ、花かつお、紅しょうが、青のりを盛り付ける。

牛乳寒天

● 材料・分量／1人分

水 ……30g
粉寒天 ……0.5g
砂糖 ……2g
牛乳 ……40g
パイナップル缶 ……20g
みかん缶 ……20g

● 作り方

- 1 水、牛乳を鍋に入れ沸騰したら粉寒天を入れる。
- 2 バットに水を張り、水で濡らした器を並べ器に1を流し込み、粗熱を取って約15分程冷蔵庫に入れておく。
- 3 冷え固まったら、パイナップル、みかんを盛り付ける

