



# 今日のイチオシ★レシピ



## 具たくさんお好み焼き



こんにゃくや人参も入った具たくさんで  
ふわふわのお好み焼きです。

おもちをさいの目に切って生地に混ぜても  
美味しいです。

お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、  
紅しょうがなどをトッピングしてください。



### 材料（4～5人分）

- キャベツ（芯も入れて） ……300g
- ちくわ（小） ………………1本
- イカ・エビ ………………150g
- ねぎ ………………1本
- 豚肉 ………………100g
- こんにゃく ………………50g
- 人参 ………………25g
- 山イモ ………………30g
- 卵 ………………5個
- 小麦粉 ………………200g
- だし汁 ………………500g
- 油 ………………25g

### 作り方

- ①キャベツは1cm角くらいのザク切りにします。
  - ②ちくわは縦半分に切って半月切りにします。
  - ③イカ・エビは一口大に切ります。
  - ④ねぎは小口切りにします。
  - ⑤ぶた肉は2cm位の長さに切ります。
  - ⑥こんにゃくは一口大の薄切りにします。
  - ⑦人参も一口大の薄切りにします。
  - ⑧山イモはすりおろします。
  - ⑨卵は割っておきます。
  - ⑩ボウルに①から⑨を入れて混ぜます。
  - ⑪⑩に小麦粉とだし汁を入れ、生地の中に空気を入れる  
感じで混ぜます。
  - ⑫ホットプレート又はフライパンで焼きます。
- ★よく混ぜるように、山イモは必ず小麦粉とだし汁を  
入れる前に入れてください。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「主食・主菜・副菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



### 1人分の栄養価（トッピングなし）

- エネルギー ……409kcal
- タンパク質 ……20.5g
- 脂質 ………………18.8g
- 塩分 ………………0.6g