

	ふんわりかる〜い 米粉お好み焼き	お料理レベル
		★簡単★☆☆☆☆

キャベツたっぷりでヘルシーなお好み焼きです。たまごやお肉も入って栄養満点です。
米粉の生地はふんわり軽く仕上がるので、失敗なしです！



材料（2人分）

- ・米粉 100g
- ・卵 2個
- ・和風だし（顆粒） 小さじ1/2
- ・長芋 80g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・水 50ml
- ・千切りキャベツ 150g
- ・豚バラ肉 50g
- ・植物油 ・ソース ・青のり ・かつお節

作り方

1. ボウルに卵をときほぐし、水と和風だし、米粉、長芋、マヨネーズを加えるよく混ぜる。キャベツを加えてさっくり混ぜる。
2. フライパンに植物油をひいて中火で熱し、豚バラ肉を両面焼き、その上に生地を流し入れて丸く整える。
3. 蓋をして3〜4分蒸し焼きにし、ひっくり返して3〜4分焼く。
4. 皿に盛り、好みにソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかける。

ポイント

- ・普段は捨ててしまうキャベツの外側の葉や、芯の部分も細かく刻んで使うことができます。
- ・生地にもマヨネーズを入れることにより、よりふんわりとした出来上がりになります。
- ・お好みで、生地にほかの野菜やチーズを加えてもいいいです。



調理時間	栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
15分		431Kcal	14.7g	19.1g	52.7g	0.8g