



栄養たっぷりお好み焼き

調理：見附東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・もうすぐ夏休み！家族で手軽に楽しく作れるメニューとしてオススメです。
- ・切干大根を加えることで歯ごたえがあり、咀嚼力アップ。そしゃく
- ・カルシウムが豊富で、1人分で約318mgも摂取できます！

■材料（4人分）

- ・豚肉ロース（4等分）…200g ・切干大根（乾燥）…60g
 - ・高野豆腐…2枚（32g） ・桜えび…20g ・油…小さじ2
 - ・お好み焼きソース…大さじ4 ・かつお節、青のり…適量
- A { ・卵…4個 ・小麦粉…大さじ4
・牛乳…1カップ（200cc）

■作り方（約20分）

- ① 切り干し大根と高野豆腐は水で戻し、水気を絞って食べやすい大きさに切る。高野豆腐は、手で細かくちぎる。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①と桜えびを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②の生地を広げてその上に豚肉をのせる。蓋をして中～弱火で8分焼き、裏返して再び蓋をして8分焼く。
- ④ 4等分して皿に盛り、ソースとかつお節、青のりをふる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 391kcal 食塩相当量 1.4g