

かんたん No.47
ふれ愛レシピ

粉なしお好み焼き

材料（1枚分）

豚バラ肉（薄切り）…50g
（約3枚）
キャベツ …… 150g
卵 …… 2個
☆だしのもと 大さじ1
☆揚げ玉 大さじ山盛り2
☆紅シヨウガ 適量
ピザ用チーズ 適量
お好みで、ソース・マヨネーズ・
鰹節・青のり



- ① キャベツは千切りに、豚バラ肉は適当な大きさに切る。
- ② 卵を容器に割り入れ溶き卵を作り、①のキャベツと材料の☆を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンに少量の油をひいて、豚バラ肉を焼く。
- ④ 豚肉がこんがりしてきたら、その上に②の半量をのせ、その上にピザ用チーズ、さらに上から②の残りをのせる。
- ⑤ フライ返しなどではみ出た卵をよせて円形にし、蓋をして焼く。底面が焼けたら裏返す。
- ⑥ 中まで火が通ったら皿に盛り、ソースなどでトッピングして完成！

今回のレシピは、「おりづるの会」よりご提供いただきました！

お粉（小麦粉）と卵を入れ替えた、炭水化物を使わないお好み焼きです。



【栄養成分／1枚あたり】

エネルギー	613kcal
たんぱく質	37.7g
脂質	46.4g
炭水化物	14.9g
塩分	5.8g