

# キャベツ



葉の緑が濃くて、みずみずしく  
つやのあるものが新鮮です。  
長期保存するには、芯をくり  
ぬき湿らせた新聞紙でくるんで  
冷蔵庫へ入れて  
ください。



お料理ママさん

使ったのは  
この商品!



※写真はイメージです。

## 粉大さじ1のヘルシーお好み焼

調理時間  
約10分

1人分  
約460kcal

# 粉大さじ1のヘルシーお好み焼

調理時間  
約10分

1人分  
約460kcal

## 【材料/1枚分】

- キャベツ(みじん切り).....100g
- 木綿豆腐.....150g
- 卵.....1個
- 豚バラ肉(長さ4cm).....2枚
- オタフク お好みソース.....適量
- 青のり.....適量
- 小麦粉or薄力粉.....大さじ1
- ① かつお節.....1/2袋
- 塩.....ひとつまみ
- 油.....適量

## 【作り方】

- ①豆腐は軽く水気を切り、卵とよく混ぜキャベツと①を加えてサッと混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を2つに広げて、豚バラ肉を乗せてフタをして中火～弱火で3分焼く。
- ③ひっくり返し、再びフタをして2分焼く。
- ④再度ひっくり返し、「オタフク お好みソース」と青のりをかけて完成。