

キャベツ



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるといわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



野菜たっぷりタルタルのお好み焼き

調理時間
20分

1人分
約639kcal

野菜たっぷりタルタルのお好み焼き

調理時間
20分

1人分
約639kcal

【材料/2人前】

お好み焼きの粉	100g
① 卵	1個
水	120ml
キャベツ	180g
天かす	40g
トマト	1/2個
ブロッコリー	1/4株
ゆで卵	1個
貝割大根	適量
オタフク お好みソース	適量
サラダ油	適量
キューピー マヨネーズ	大さじ3

【作り方】

- ①ボウルに①を入れて混ぜる。
- ②キャベツは細切りにし、天かすと一緒に①に入れて混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて熱し、②の半量を流し入れて焼く。同様にもう1枚焼く。
- ④トマトは2cmの角切りにする。ブロッコリーは小房に分けてさらに小さく切り、ラップをかけ、レンジ(500W)で約1分30秒加熱して水にとり、水気をきる。ゆで卵は粗いみじん切りにする。
- ⑤④を「キューピー マヨネーズ」で和える。
- ⑥貝割大根は根元を切り落とし、長さ半分にする。
- ⑦器に③を盛りつけ、「オタフク お好みソース」をぬり⑤をのせ、⑥を飾る。