

もやしたっぷりお好み焼き



野菜量
1人 100g

【栄養価】 (1人分)

エネルギー	288kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	8.9g	食塩相当量	0.7g
脂質	21.5g		



①キャベツを千切りにする。



②◆を混ぜる。

【材料】 (2人分)

◆もやし	100g(1/2袋)
◆キャベツ	100g(2~3枚)
◆卵	50g(1個)
◆小麦粉	18g(大さじ2)
・豚バラ肉	50g
・油	12g(大さじ1)
・お好み焼きソース	18g(大さじ1)
・マヨネーズ	12g(大さじ1)
・かつお節	2.5g
・青のり	適量



③熱したフライパンに油をひき、
②を流し入れ、豚バラ肉を上
に乗せ、両面を中火で焼く。
(片面1分半~2分程度)

ソース、マヨネーズ、
かつお節、青のりを
かけて完成

