

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 シャキシャキ白菜のお好み焼き

材 料(4人分)

・白菜	400g(約1/4株)
・豚バラ肉	120g
(A) { お好み焼き粉	200g
水	160ml
・卵	4個
・油	適量

【トッピング】

- ・ソース、マヨネーズ
 - ・紅ショウガ
 - ・揚げ玉
 - ・青のり
 - ・かつお節 など
- [1人あたり]

エネルギー: 512kcal 食塩相当量: 2.6g

※1日の野菜摂取目標量350gの1/3程度が摂取できます。

作り方

- ① 白菜は細切りにする。芯に近い部分を使う場合は、水分が多く生地がゆるくなるため、生地に加える水は少なめにする。
- ② (A)を混ぜて生地を作る。卵と①の白菜を加えて、空気を入れるように全体を大きく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②を流し入れて豚バラ肉を上のにせる。中火で裏面がキツネ色になるまで焼く。裏返してさらに約4分間焼く。
- ④ ソース、マヨネーズなどお好みのトッピングをのせる。



《ひとくちメモ》

定番のキャベツではなく、白菜を使ったシャキシャキとろとろ新食感のお好み焼きです。白菜から水分が出るので、生地はかために作ります。カボチャ、人参などの彩り野菜やお餅、チーズなど好きな食材でアレンジ自在です♪

