

残りご飯をしっかりと食べ切る。 アイディアレシピをご紹介します。

◇ちょこつとごはんでお好み焼き

【材料】1枚分(2人分)

キャベツ…3~5枚

豚バラ肉…100g

ごはん…1/2~1杯

卵…2個

山芋…50g

昆布茶…小さじ 1/4

顆粒だし…小さじ 1/4

サラダ油、削り節、青のり、マヨネーズ、ソース
…適量

※ベーコン、イカ、エビ、たらこ、チーズ、切りいか、さくらえびなどお好みで加えてください。

【作り方】

- ①豚バラ肉や生ものは一旦火を通しておく。
- ②キャベツは千切りにする。山芋はすりおろす。
- ③卵を溶きごはんを入れて混ぜておく。
- ④別のボールにキャベツを入れ、①③、山芋、昆布茶、顆粒だしを入れ混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し④を流して焼く。途中で裏返して両面こんがり焼く。
- ⑥皿に盛り、削り節、青のり、ソース、マヨネーズをかける。



船橋市食生活サポーター