



主食

お好み焼き



■材料（2人分・2枚分）

- | | |
|----------------|-------|
| ・お好み焼き粉 | 100g |
| ・卵 | 1個 |
| ・ミックスベジタブル(冷凍) | 150g |
| ・シーフードミックス(冷凍) | 100g |
| ・水 | 100ml |
| ・油 | 小さじ2 |
| ・ソース | 大さじ2 |



1人分

エネルギー 361kcal たんぱく質 16.6g 塩分 3.4g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい



たまご

★ ポイント ★

ミックスベジタブル・シーフードミックスは解凍せずにそのまま、他の材料と混ぜるだけで生地ができます。

※ミックスベジタブル・シーフードミックス（1カップ＝約100g）



■作り方（調理時間20分）

- ① お好み焼き粉・卵・ミックスベジタブル・シーフードミックス・水を混ぜる
- ② フライパンに油小さじ1を中火で熱し、①の生地を半量を流し入れフタをする
焼き色がついたら裏返し両面を焼く
もう1枚同様に焼く
- ③ ②にソースをぬる
お好みでマヨネーズ・かつお節・青のりをかける

★ アドバイス ★

ミックスベジタブルを常備しておくこと、ピラフやシチュー等に加えることができ、彩りよく野菜がとれます。

