



主食

お好み焼き



■材料（2人分・2枚分）

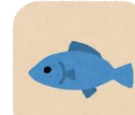
- ・お好み焼き粉 100g
- ・卵 1個
- ・ミックスベジタブル(冷凍) 150g
- ・シーフードミックス(冷凍) 100g
- ・水 100ml
- ・油 小さじ2
- ・ソース 大さじ2



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。

