

お好み焼き風ごはん

お肉はベーコンに変更できます。
お好みにコーンやチーズを入れ、ピザ風に仕立てても美味しいですよ。

材料

2人分

ご飯（温かい物）	200g
鶏卵	2個
キャベツ	80g
玉ねぎ	20g
桜えび	小1
揚げ玉	小1
豚肉	50g
お好み焼きソース	大1
マヨネーズ	大1/2

☆お好みで
鰹節 青のり 紅生姜

ポイント

- ご飯は温かいものを使用すると短時間で火が通ります。卵液にご飯を一番初めに入れると卵が煮えてしまうので、その他の材料から入れましょう。
- お好み焼きと一緒に、ふわっとこんもり焼くと美味しく焼きあがります。ヘラで押さないでね。
- お肉は薄切りでしっかり焼き色が付いてカリカリしたほうが、後から切りやすくなります。



作り方

下準備:ホットプレートは180℃~200℃に予熱しておく。キャベツと玉ねぎは粗みじん切りしておく。

- ① ボウルに鶏卵を溶きほぐし、Aのご飯以外の材料を全て加え混ぜ、ご飯を加え切るように混ぜる。
- ② ホットプレートに油をひき、4等分した①を丸く落とす。上に豚肉のをせ蓋をして5分焼く。(押しつぶさないように、こんもりと形を整える)
- ③ 裏返しさらに5分焼く。マヨネーズとお好み焼きソースを混ぜておく。
- ④ ソースを塗り、お好みで鰹節、青のり、紅生姜をのせる。

(一人前:355kcal/たんぱく質 14.8g/脂質 12.3g/炭水化物 43.3g/塩分 0.7g)

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏