

じゃこと納豆のお好み焼き

小麦粉を使って♪



材料 (2人分)

・キャベツ	50g
・こねぎ	10g
・小麦粉	50g
・コーンスターチ	大さじ1
・スキムミルク	大さじ1
・ベーキングパウダー	小さじ1/4
・だし	100ml
・ちりめんじゃこ	15g
・納豆	45g
・サラダ油	小さじ1/2
・お好み焼き用ソース	小さじ1

①具の準備

・キャベツ...千切り、小ねぎ...小口切り

②生地を作る

・ボウルにAを入れよく混ぜ合わせ、だしを少しずつ加えて混ぜる。
・その生地にキャベツ、こねぎ、ちりめんじゃこ2/3量、納豆を加えて混ぜる

③お好み焼きを焼く

・フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、生地を流し入れて丸く形を整え、残りのちりめんじゃこを全体に散らし、火を弱める。生地が透き通ってきたら裏返し、両面をこんがり焼く。

器に盛り、お好み焼き用ソースをかけて できあがり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」