

栄養バランス抜群！お好み焼き



【材料】

- A
- 小麦粉 50g
 - 市販の栄養食品(コ-ソ-プ 味ドリソクタイプ) ... 1/2本
 - たまご 1個
 - 和風だし(顆粒タイプ) 1g
 - キャベツ 30g
 - にんじん 20g
 - ネギ 10g
 - サラダ油 小さじ2

お好みソース, マヨネーズ, かつおぶしは適宜



1枚あたり

エネルギー	タンパク質
608kcal	18.0g

だし汁の代わりに
栄養食品を使用
コ-ソ-プ 味が馴染

肉や天かすなど入れれば更に
エネルギー・タンパク質アップ!

【作り方】

- ①刻んだキャベツ, にんじん, ネギとAの食材をボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンに①の生地を流し込み両面を焼く。
- ③お好みでマヨネーズとお好みソース, かつおぶしをかけて完成。