



電子レンジで簡単!おやつや夜食にぴったり!

マグカップお好み焼き



■材料(マグカップ1個分)

豚肉ミンチ……………20g
 キャベツ……………50g
 小麦粉……………大さじ2
 たまご……………1個
 だしの素……………ひとつまみ
 水……………大さじ1
 揚げ玉……………大さじ2

お好みソース……………大さじ2
 マヨネーズ……………大さじ1
 青のり……………少々
 かつお節……………適量

■作り方…調理時間約6分

- ①キャベツは千切りにする。
- ②マグカップに小麦粉・たまご・だしの素・水を入れて混ぜる。
- ③②に①・豚肉ミンチ・揚げ玉を入れ、よく混ぜる。
- ④ラップなしで500Wの電子レンジで3分加熱する。竹串を刺して生地がついてなければできあがり。
- ⑤④にお好みソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をトッピングする。

1人あたり: 399kcal



- ・電子レンジ加熱後、すぐに食べないときはラップをかけておいてください。表面の乾燥を防ぎます。
- ・豚肉ミンチの代わりにちりめんや桜えび・珍味のスルメイカをきざんだものなどでもおいしくつくれます。