

## ダイニングメニュー

ふんわりと軽い生地の変わりお好み焼き

# おるしじゃがいものお好み焼き



### ■材料〈4人分〉

- じゃがいも……………4個
- ツナ缶詰……………2缶(約160g)
- キャベツ……………300g
- たまご……………2個
- 小麦粉……………大さじ4
- サラダ油……………少々
- かつおぶし……………少々
- お好みソース……………適量
- マヨネーズ……………適量

### ■作り方…調理時間約25分

- ①キャベツは粗みじん切りにする。
- ②じゃがいもは皮をむきすりおろし、キッチンペーパーなどで軽く水気を絞る。
- ③①・②・溶いたたまご・小麦粉・油切りしたツナ缶詰を入れ、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を丸く流し入れ両面焼き、お好みソースを塗り、マヨネーズ・かつおぶしをかける。



強火で焼くと焦げつく恐れがあるので、中火くらいでじっくり焼きましょう。ソースはお好みでケチャップや白だして食べてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:336kcal

