

春の旬の食材で！
桜えびとキャベツたっぷりお好み焼き



材料(4人分) 1人分 392kcal/ 塩分 1.0g (ソースなどは、別)

小麦粉(薄力粉)	120g
重曹	3g
卵	2個
長芋	40g
桜えび	100g
いか	100g
キャベツ	320g
豚バラ	160g
かつおだし	100g
(または、かつお節粉+水)	100g

お好みで
あおのり
紅ショウガ
かつおぶし
お好み焼きソース
マヨネーズ

作り方

1. 小麦粉と重曹を混ぜておく。
2. 卵を溶いて、かつおだしと長芋をよく混ぜ合わせる。
3. 2の中に1を入れて混ぜ、桜えび・いか・キャベツ(1cm位の千切り)も入れて、よく混ぜ合わせておく。
4. 4等分にした生地をフライパン又は、ホットプレートなどで、焼く。上面には、豚肉を広げてのせる。
5. 蓋をして、底面を5分ほど焼いたら、ひっくり返して豚肉が、カリッとするように焼く。(中に火が通っているか確認！)
6. お好みで、のり・しょうが・かつおぶし・ソース・マヨネーズをかける。

春キャベツで、ミルフィーユ風重ね煮

材料(4人分) 1人分 167kcal/ 塩分 1.3g

キャベツ	1/4個(300g)
豚ひき肉	160g
玉ねぎ	60g
卵	1個(50g)
塩・こしょう	少々
トマトジュース	200ml
エノキタケ	60g
ミニトマト	8個(80g)
水	200ml
コンソメ	1個
ケチャップ	大さじ2
塩	1.5g(小さじ1/3)
片栗粉	大さじ1



作り方

1. キャベツは、芯をつけたまま1/4に切っておく。
2. ボウルにひき肉・みじん切りにした玉ねぎ・卵・塩・こしょうを入れて、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
3. 1のキャベツの葉(2枚おきぐらい)の間に、2の種をはさんでいく。
4. 段々に挟んだら、タコ糸で、回りがばらつかないように縛る。→
5. キャベツが入る鍋に、トマトジュース・水・コンソメを入れて煮る。
6. 沸騰してきたら、火を弱め、ミニトマト(半分にする)、エノキタケ(石づきを取り3等分)・ケチャップを入れて煮込む。
7. 味を見て、塩で調整し、片栗粉の水溶きでとろみをつける。



