

主食

お餅と長いものお好み焼き

[1人分] エネルギー：413kcal 塩分：1.9g たんぱく質：11.8g 脂質：5.5g 食物繊維：4.9g



材料 [2人分]

- 切り餅：2個
 - キャベツ：200g
 - 長ねぎ：100g
 - 長いも：50g
 - だし汁：200ml
 - 干し桜えび：10g
 - 薄力粉：100g
 - 塩：小さじ1/2
 - 油：小さじ2
-
- ソース・豆乳マヨネーズ：適宜
 - かつお節・青のり：適宜
 - 干し桜えび：お好みで

作り方

1

キャベツは粗いみじん切り、長ねぎは小口切りにします。

2

長いもをすりおろし、だし汁と混ぜます。"1"と干し桜えびを加えて混ぜ合せ、薄力粉、塩を加えてさっくりと混ぜます。

3

フライパンに油を温め、"2"を半量ずつ丸く広げます。食べやすい大きさに切った餅を乗せ、蓋をして中火で3~5分蒸し焼きにします。

4

片面が焼けたらひっくり返し、蓋をして3分焼きます。皿に取り、お好みでソースなどをかけていただきます。