

～ふわふわお好み焼きをおやつにどうぞ!～

お好み焼き



注意：ペーストの方はだし汁でのばすため、**お好み焼きは半分量で作成してください。**

| | |
|---------------|---------------|
| 材料（小さいの5個分） | ☆はペーストの材料です。 |
| 小麦粉 | 大さじ2杯 |
| キャベツ | 小さめ1/4玉 |
| ながいも | 3cm分程度（約50g） |
| 卵 | 1個 |
| 桜えび（あみ系） | 小さじ1～2杯（お好みで） |
| 水 | 大さじ1と1/2杯 |
| お好み焼きソース | 大さじ1杯 |
| マヨネーズ | 大さじ1杯 |
| かつお節（ペーストは無し） | 適量 |
| ☆だし汁 | 125cc程度 |
| ☆酵素入りゼリーのもと | 小さじ2杯 |

<作り方>

- 1 キャベツはみじん切りにし、ながいもはすりおろし、桜えびは茹でておきます。
- 2 キャベツ、小麦粉、ながいも、卵、桜えびをボウルに入れてさっくり混ぜ合わせ、水を加え、かたさを調整します。（水の量は、野菜やながいもの品質により調整してください。）
- 3 フライパンまたはオープンシートを敷いたオープンバットに丸い形で落とすか、広げて焼きます。15分程度焼きます。（蒸し焼きにすると更にふっくらします）
- 4 広げて焼いたお好み焼きの場合は適度な形にカットし、仕上げでソースとマヨネーズ、かつお節をかけて出来上がりです。

（ペーストの作り方）☆の材料を加えます。

- ① 1～3までは上記と同様の作り方をします。
- ② お好み焼きの重量と同量の☆だし汁、☆酵素入りゼリーのもとを加えミキサーにかけます。
- ③ ②をカップやバットに入れ電子レンジで加熱します。ソースやマヨネーズをかけて出来上がりです。

1個あたりの栄養価

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|----------|--------|-------|------|------|-------|
| お好み焼き | 68kcal | 3.0g | 2.8g | 7.7g | 0.3g |
| お好み焼きゼリー | 48kcal | 1.6g | 2.2g | 5.5g | 0.3g |



- * 入れる材料は桜エビでなく、むきエビや豚肉などのお好みの具を入れても良いです。
- * 酵素入りゼリーのもとは、でんぷん分解酵素が入っているため、べたつきがなく、食べている途中で唾液が入っても最後まで同じ状態で食べることが出来ます。インターネットなどで「酵素入りゼリーのもと」または「お粥ミキサーゼリー」などと検索すると商品が出てきますので参考にしてください。