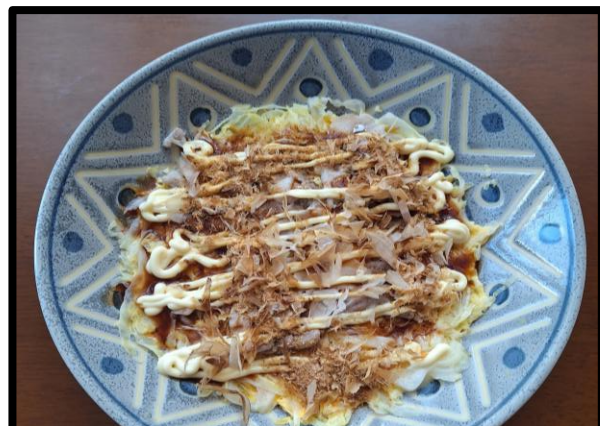


## なんちゃってお好み焼き

## 【材料】 ※1食分作れます

千切りキャベツ・・・30g  
卵・・・・・・・・・・1個  
豚こま肉・・・・・・・・40g  
ソース  
マヨネーズ  
かつお節



エネルギー252kcal タンパク質16.7g

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱皿

調理時間  
約7分

1食あたりの価格  
約110円

## ～つくりかた～

- ①耐熱皿に千切りキャベツ、卵を割り入れ混ぜる。
- ②①の上に豚こま肉を広げ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ③ソース、マヨネーズ、かつお節をかけたら完成。

## ～メモ～

- ・青のりをかけも美味しくできます。
- ・加熱後はお皿が熱くなっているので、火傷に注意してください。