

残りごはんのお好み焼き



栄養価 ■エネルギー473kcal ■たんぱく質 16.8g ■脂質 12.4g ■塩分 1.0g

材料（2人分）

A	・ご飯	お茶碗 1 杯 (150g)
	・キャベツ	100g
	・牛乳	1/2カップ
	・小麦粉	100g
	・万能ねぎ	大さじ2杯
	・干しえび	大さじ2杯
	・かつお節	小袋 1 袋
	・塩	ひとつかみ
	・卵	2 個
	・油	小さじ 2 杯

作り方

- ① ご飯は流水で軽くほぐし、よく水気を切ります。
- ② キャベツはざく切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ③ ボウルに卵をといて、Aの材料を入れ、ざっくりと混ぜます。
- ④ フライパンに油をしき、③を流し入れて両面を焼きます。
お皿に盛り、お好みでマヨネーズやしょう油、ソースなどをかけてお召し上がりください。

献立のヒント

残りごはんのお好み焼き、ワカメスープ、トマト

