

豆腐でふっくら お好み焼き

【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 豚肉 200g
(コマ又は薄切り)
- ・ キャベツ 1/4個
- ・ 木綿豆腐 1/2丁(150g)
- ・ 卵 1個
- ・ 薄力粉 1/2カップ
- ・ 油 適宜
- ・ お好み焼きソース
- ・ マヨネーズ

- トッピング
- ・ かつお節
- ・ あおのり



献立例

お好み焼きは<主食>兼<主菜>
なので野菜入りスープを組合せて

【作り方】

豚肉は1~2cm幅に切る。

キャベツは太めの千切りにする。
ボールに豆腐をくずし、

溶き卵、薄力粉を加えて、
混ぜ合わせる。

ワンポイント!

薄力粉は生地のかたさをみながら
加えて手で具をまとめます
普通のお好み焼きのようなトロツと
した生地ではありません。

フライパンに油を熱して中火で焼き、
焼き色がついたらひっくり返し、
蓋をして弱火で焼く。

ツーポイント!

ひとり分ずつ小さく焼くと短時間で
ふっくら焼けます
ひっくり返すのも簡単

皿に盛り、ソース、マヨネーズを
かけて、お好みのトッピングをのせる。