

# 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。