

遠州焼き

<材料(2人分)>

- ・ キャベツ 葉1枚分
- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ 長いも 20g
- ・ たくあん 10g
- ・ 紅しょうが 4g
- ・ 豚ひき肉 40g
- ★ 卵 2個
- ★ 小麦粉 小さじ1
- ★ 塩コショウ 少々
- ・ サラダ油 適量

トッピング

- ・ お好み焼きソース
 - ・ かつおぶし
 - ・ 青のり
- お好みで



<作り方>

- ① キャベツ、玉ねぎはみじん切りにし、長いもはすりおろしてとろろにする。
- ② たくあん、紅しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに生地材料★を入れて混ぜる。
- ④ さらに①・②の具材、豚ひき肉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、よくあたためる。
- ⑤ ③の生地を流し入れ、両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 仕上げに、ソースやかつおぶし、青のりをお好みでトッピングして完成。

遠州焼きは、静岡県浜松市周辺で食べられるお好み焼きで、具材にたくあんや紅しょうがが入ることが特徴です。

<栄養成分(1人分)>

エネルギー	181kcal
たんぱく質	11g
脂質	10.9g
炭水化物	9.9g
塩分	1.2g