

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
175g

料理名
お好み焼き風たーんと野菜

コンセプト

常備野菜を無駄なく消費、色気より食い気!



材料(4人分/8枚分)	分量	作り方(調理時間 20分)	
じゃがいも	中3個	①野菜は細切りにする。 ②卵を溶きお好み焼き粉と水を混ぜ、①を加える。 ③フライパンに油を温め、②の1/8量をいれ、ふたをして、中火でじっくり焼く。 ④途中で裏返して、両面焼く。残りも同様に焼く。 ⑤仕上げにソース、のり、削り節をかける。	
キャベツ	1/8個		
長ねぎ	7cm		
ごぼう	5cm		
ゴーヤ	1本		
お好み焼き粉	130g		
	水		80g
	卵		1個
サラダ油	大さじ1		
中濃ソース	大さじ2		
	のり	1/3枚	
	削り節	1/3パック	

推進員からワンポイントアドバイス!

- 常備野菜を使って、簡単に野菜をたっぷりとれる一品です。
- 豚肉を加えると、ボリュームアップ!
- ゴーヤのかわりに、ながいもを入れてもおいしいです。
- 野菜を刻むときは、スライサー等を使うと便利! みじん切りにしてもOK!
- ホットプレートを使って、大きく焼けば、調理が簡単♪
- ごぼうが入っているので、かみごたえがあります!