

# れんこんのお好み焼き



## 材料 (1枚分)

れんこん	50g
キャベツ	50g
豚ばら肉	1枚
いか (またはたこ)	10g
お好み焼き粉	50g
卵	1個
水	40ml
酒	小さじ 1/2
油	小さじ 1
好みのトッピング (ソース, マヨネーズ, かつお節, 青のりなど)	適量

## 作り方

- 1 れんこんときゃべつはざく切りにする。  
豚肉といかは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、水・酒を加えてよく混ぜ、お好み焼き粉を入れてダマにならないよう混ぜ合わせる。
- 3 2に1の具材を加え、混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を流し入れて両面を焼く。
- 5 皿に盛りつけ、好みにソースなどをかける。



《1人分の栄養価》  
エネルギー 595kcal



塩分 1.7g



1人分の野菜量 100g



対象：ご家族で

## Cooking Point

れんこんはざく切りにすると歯ごたえを楽しむことができ、すりおろして加えると、もちもち感を味わえます。