

ゴーヤのお好み焼き風



材料 【2人分】

ゴーヤ	1本
ハム	2枚
「小麦粉	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
a 卵	1/2個
こしょう	少々
「和風だしのもと	小さじ1/2
油	小さじ2



<1人分の栄養価>
エネルギー 235 kcal



塩分 0.9g

1人分の野菜量 100g

作り方

- 1) ゴーヤは縦半分に切り、ワタ、種をスプーンで取り除き、薄切りにする。
- 2) ハムは細切りにする。
- 3) ボールにaを混ぜ合わせて、ゴーヤとハムを加えて混ぜる。
- 4) フライパンに油を入れ熱し、3)をお好みの大きさに焼く。7割程火が入ったら、裏返す。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・沖縄の家庭料理のヒラヤーチーです。
- ・フライパンで焼く際に生地を裏返したら、フライ返しで押しと具がしっかりと生地に付きます。
- ・焼く大きさはお好みで一口大にしたり、大きく焼いて切り分けたりしてください。