

イタリアンお好み焼き



材料 【1人分】

お好み焼き粉	50g
牛乳	1/4カップ
卵	1個
ミニトマト	10個
プロセスチーズ	2個
オリーブ油	適量
中濃ソース	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 502 kcal

 塩分 3.0g

1人分の野菜 120g

作り方

- 1) ボウルにお好み焼き粉、牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。
- 2) ミニトマトは、それぞれ4等分に切る。
- 3) プロセスチーズは1cm角に切る。
- 4) 1)に2)と3)を入れて混ぜる。
- 5) フライパンにオリーブ油を熱し、4)を入れて中火で焼く。焦げないうちに裏返す。
- 6) お好みにソースをかける。

Cooking Point

- ・トマトを生地に混ぜる際は、トマトの形がくずれないようにザックリと混ぜてください。
- ・トマトは水分が出るため、ミニトマトの方が作りやすいのでおすすめです。



対象：20～30代の女性