

# 4月のお手軽減塩レシピ

【おやつにも！春キャベツのミニお好み焼き】



お好み焼きソースを使わず、あっさりした味に仕上げました。  
春キャベツは柔らかいので、芯まで美味しくいただけます♪

## 材料（2人分）

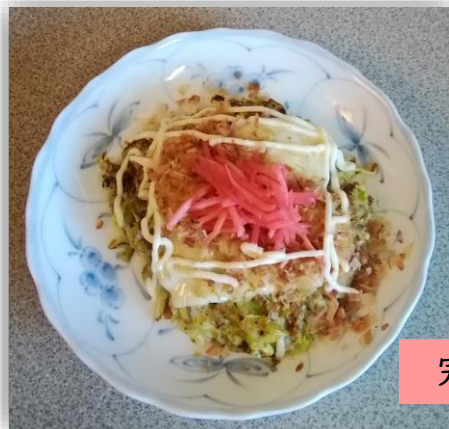


春キャベツ 150g  
豚バラうす切り 100g  
スライスチーズ 1枚  
長芋 30g  
紅しょうが 20g

薄力粉 大さじ2  
だしパック 2袋  
油 大さじ1  
かつお節 1パック  
マヨネーズ 少々

## 作り方【1人分の食塩相当量：1.3g】

- ①：春キャベツは食べやすい大きさに切る  
（※今回は3cmほどの太めの千切りにしました）
- ②：薄力粉・すりおろした長芋・  
だしパックの中身・水50ccを混ぜる
- ③：①を②に入れざっくり混ぜる
- ④：フライパンに油を入れ、熱くなってきたら  
③を広げて入れ豚バラをのせ、蓋をする
- ⑤：2分後、上下をひっくり返し、蓋をする
- ⑥：さらに2分後豚肉に火が通ったら  
スライスチーズをのせる
- ⑦：30秒ほど経ったらお皿に移す
- ⑧：かつお節パック・紅しょうが・マヨネーズを  
添える



完成！

