

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)

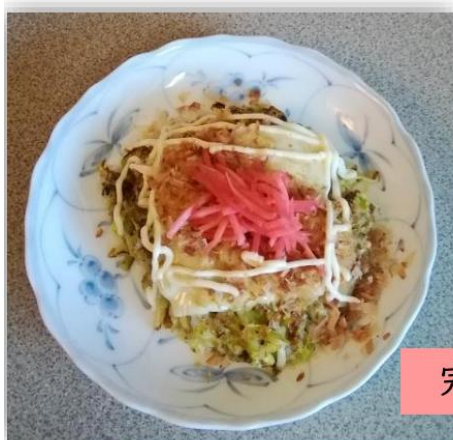


春キャベツ	150g
豚バラうす切り	100g
スライスチーズ	1枚
長芋	30g
紅しょうが	20g

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ほどの太さに千切りにしました。)
- 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！

