

お好み焼き（米粉）

材料	1 人分	4 人分
・切干大根	2g	8g
・キャベツ	20g	80g
・豚挽肉	10g	40g
・コーン冷凍	10g	40g
・米粉	12g	48g
・でん粉	4 g	16g
・ベーキングパウダー	0.7g	2.8g
・かつお粉末	1g	4g
・米サラダ油	適宜	
ソース ・ウスターソース	2.5g	10g
・トマトケチャップ	2g	8g
・マヨネーズ	3g	12g
・水	20g	80g

作り方

- ① 切干大根は水で戻して粗みじんに、キャベツも粗みじんに切る。
- ② 豚挽肉・キャベツは炒めておく。
- ③ 米粉・でん粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- ④ ③に水を加えて混ぜる。
- ⑤ 切干大根・②・解凍したコーン・かつお粉末を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を 5cm ほどの円形にのばし、焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせ、焼きあがった⑥にぬる。