

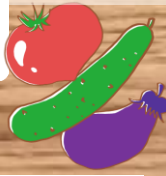


北区の

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



もちもち生地でシンプルにおいしい♪  
みんな大好き！

## キャベツ焼き



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
宮本 好美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

A	キャベツ	半玉(約400g)
	小麦粉	1カップ半
	水	1カップ強
	白だし	大さじ3
	卵	4個
	サラダ油	大さじ1
	お好み焼きソース	適量
	マヨネーズ	適量
	かつおぶし	適量
	青のり	適量



(写真は2人分)

(1人分)	
エネルギー	310kcal
食塩相当量	2.0g

### 【作り方】

- ①キャベツはせん切りにし、パッと水につけて引き上げ、水気を切っておく。
- ②Aで生地を作り、熱したフライパンにサラダ油を引き、お玉1すくい分の生地を薄くのばして焼く。
- ③②に卵を2つ割り入れる。
- ④キャベツをのせ、ふたをして中火で焼く。  
卵の加熱具合を見て、お好みの硬さまで焼く。
- ⑤焼けたら、卵が無い所どおしが重なるように生地を半分に折りたたみ、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつおぶし、青のりをかける。



\* キャベツを水につけすぎるとビタミンCが流れてしまうので、パッと水につけましょう。  
\* キャベツが無い時は、茹でたブロッコリーでもおいしくできます。