



キャベツとコーンのモチモチお好み焼き風



お餅を使ったお好み焼き風！フライパン1つで手軽に作れます☆おつまみや、おやつにも◎



材料

2人分



作り方

切り餅	2個(100g)
キャベツ	3枚(150g)
魚肉ソーセージ	1本(100g)
A 溶き卵	1個分
A ホールコーン缶	大さじ2
A 「ほんだし®」	小さじ2
削り節	適量
青のり／好みで	適量

(1) 餅は3mm幅に切る。キャベツは太めのせん切りにし、魚肉ソーセージは斜め薄切りにする。

(2) フライパンにクッキングシートを敷き、(1)のキャベツをのせる。その上に(1)の餅を並べてフタをして火にかけ、2～3分蒸し焼きにし、(1)の魚肉ソーセージをのせる。混ぜ合わせたAを流し入れ、具材に火が通るまで焼く。

(3) 皿に盛り、削り節をかけ、好みで青のりをふる。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	塩分	野菜摂取量
260kcal	12.9g	2.4g	89g



使用商品

「ほんだし®」



香り、コク・味わい、それぞれに優れた3種のかつお節を使用した、“香り高く一番おいしい”和風だしの素です。さっと入れるだけで、様々な和食メニューの味付けを、簡単手軽に美味しく仕上げることができます。(湿気にくい顆粒タイプ)