



食品ロス削減量
一人前あたり



個性爆発エコノみ焼き

【材料（5人分）】

〈エコノみ焼き〉

薄力粉	300g
卵	3個
水	350ml
キャベツ（芯含む）	500g
にんじんの皮（あれば）	
豚肉（こま切れ）	250g
もやし	250g

【作り方】

〈エコノみ焼き〉

- 1.キャベツをせん切りにする。
- 2.ボウルに薄力粉、水を入れて混ぜる。
卵・キャベツ・もやし・にんじんの皮（あれば）を加えて空気を含ませるようにして混ぜる。
- 3.油をフライパンにひいて生地を入れて広げる。豚肉を生地の上に広げてのせ、中火で焼き色がつくまで焼く。
- 4.3を裏に返し、生地に火が通り、豚肉がカリッとするまで4～5分焼く。

つづく



個性爆発エコノみ焼き

【材料（5人分）】

〈ソース〉

① 梅干し 3個
しそ 2枚
ー以下はお好みの量でー
ポン酢

② コチュジャン
焼肉のたれ

③ からし

マヨネーズ

テンメンジャン

④ 砂糖

みそ

マヨネーズ

⑤ お好み焼きソース

【作り方】

〈ソース〉

- ① 叩いてつぶした梅干し、細かく切ったしそをポン酢とあえる。
- ② コチュジャン、焼肉のたれ、水適量を混ぜる。
- ③ からし、マヨネーズを混ぜる。
- ④ テンメンジャン、砂糖、みそを混ぜる。
- ⑤ マヨネーズとお好み焼きソースを混ぜる。

Point!

家庭で余りがちな調味料を使用して
5種類のソースに！！