

2024年8月号

【料理名】キャベツとシーフードのお好み焼き



【献立】

きゅうりとしらす干し、わかめの酢のもの
かぼちゃのチーズ焼き

【調理時間】25分

【カロリー】586 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】（2人分）

キャベツ……200g

冷凍シーフードミックス……150～200g

豚肉（切り落とし）……80g

絹ごし豆腐……150g

卵……1個

小麦粉……100g

【作り方】

1. シーフードミックスは塩水（冷水2カップに塩小さじ1弱）につけて解凍し、水気を拭く。キャベツは1cm角に切る。豚肉は塩とこしょう各少々をふる。
2. ボウルに豆腐を入れて泡立器で混ぜる。卵を割り入れて混ぜ、小麦粉、シーフードミックス、キャベツを順に加えてゴムべらでそのつど混ぜる。水分が少なければ、水少々を足す。
3. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を入れて火にかけ、豚肉を広げ入れて②を平らに流し入れる。
4. ふたをして弱めの中火で10分ほど焼き、返して5～7分、火が通るまで焼く。4つに切って器に盛り、お好み焼きソースを適量かける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。