

レシピ

お好み焼き的 卵焼き

🕒
調理時間
約15分

🍴
カロリー(1人分)
128kcal

🥄
塩分(1人分)
1.3g

おだしに浸して
明石焼風に
食べても◎



千切りキャベツ
たっぷり、
超ヘルシー。
お好み焼きみたいな
卵焼き。


コンニャ野菜は
これを使うよ!



材料(4人分)

- ・卵…4個
- ・千切りキャベツ…100g
- ・冷凍刻みねぎ…30g
- ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…小さじ2
- ・お好み焼きトッピング
 - ・紅生姜(みじん切り)…大さじ2(20g)
 - ・冷凍刻みねぎ…小さじ2(4g)
 - ・鰹節…3g
 - ・お好み焼きソース…大さじ1
 - ・マヨネーズ…大さじ1/2

作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、千切りキャベツ、冷凍刻みねぎ、塩を入れて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを作る要領で巻きながら焼く(3~4回巻く。) 
- 3 焼き上がりを切り、お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、紅生姜、冷凍刻みねぎをトッピングすれば出来上がり。