



お好み焼き風玉子焼き



材料(1人分)

| | |
|---------|------|
| 卵 | 1個 |
| キャベツ | 50g |
| ねぎ | 10g |
| 紅ショウガ | 2g |
| マヨネーズ | 5g |
| 青のり粉 | 0.5g |
| かつお節 | 2g |
| おこのみソース | 8g |

1人分のエネルギー

144 kcal

1人分の塩分量

0.9 g

アレルギー



卵



小麦



大豆



鶏肉



豚肉



もも



りんご

(おこのみソースに含まれるアレルギー)

作り方

- 01 キャベツは5mm幅の千切りに、ネギは小口切りにする。
- 02 紅ショウガはみじん切りにする。
- 03 1のキャベツとネギをフライパンで炒める。
- 04 ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐし、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 05 4に2と3を入れ、フライパンで両面焼く。
- 06 皿に盛り付け、おこのみソースをかけ、青のり、かつお節をかける。