

お好み焼き

【材料：2人分】

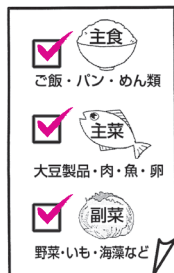
小麦粉100g、キャベツ2枚、卵1個、
桜えび少々、水120cc、マヨネーズ、ソース

作り方

- ① 小麦粉、卵、水を混ぜ、キャベツのせん切り、桜えびを加えてさらに混ぜる。
- ② クッキングシートを敷いたフライパンに①を広げて両面を焼く。
- ③ 焼きあがったら、好みにマヨネーズ、ソースをかける。



👉 材料はあるものでいろいろ工夫できる。
薄くして焼けば15～20分でできあがり。



エネルギー量 303Kcal
食塩相当量 0.8g

チヂミ風

👉 **作り方** お好み焼きの材料にキムチやニラを加えて、薄めに焼くとチヂミ風になる。

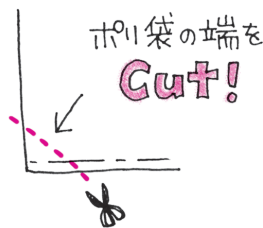
すいとん(お好みのスープで)

【材料：2人分】

小麦粉100g、水100cc

作り方

- ① ポリ袋に小麦粉と水を入れてよく練る。耳たぶくらいのやわらかさがめやす。
- ② ポリ袋の端を切って、スープに絞り出して煮る。



豚汁、簡単ポトフ、その他、具たくさんみそ汁など、お好みのスープに入れると主食にもなるよ!



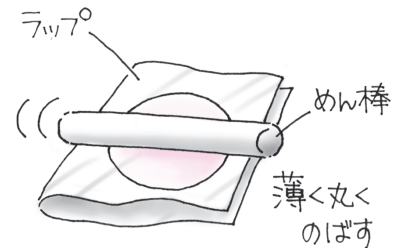
トルティーヤ

【材料：2人分】小麦粉100g、ぬるま湯50cc、
オリーブオイル大さじ1/2、塩ひとつまみ

作り方

- ① ポリ袋に小麦粉、塩、オリーブオイルを入れて軽く混ぜ、ぬるま湯を入れて均一になるようこねる。
- ② 30分ほど生地を休ませる。
- ③ 生地を4等分して、めん棒でなるべく薄く丸くのばす。

👉 生地に素手で触らないように注意してね



- ④ クッキングシートを敷いたフライパンに入れ、中火で両面を軽く焼く。

👉 サバカレー(24ページ)、鶏むね肉のやわらか煮(33ページ)などを巻いて食べる。