

ワンポイントアドバイス
生地は直径5~6cm、
1cmくらいの厚さにすると
食感良く焼けます!

材料 (8枚分)

- お好み焼粉 100g
- 水 120cc
- 卵 1個
- キャベツ 150g

【作り方】

- ① キャベツは粗いみじん切りにする。
- ② お好み焼粉に水、卵を入れよく混ぜ、キャベツを入れ混ぜる。
- ③ ホットプレートに200度位に温め、生地をスプーンで5~6cmくらいの大きさに整えて両面を焼き、お好み焼ソースを塗った上にトッピングを乗せる。

トッピングいろいろ!

- A たこ (ゆでて細切りに) + トマト (カット) + マヨネーズ + バジル
- B 豚バラうす切り (焼いておく) + 大根おろし + 一味唐辛子
- C スイートコーン + ツナ + とろけるチーズ
- D えび (ゆでておく) + マヨネーズ + ケチャップ
- E 生かき (塩・こしょうで炒める) + レモン + 大葉
- F めんたいこ + おもち (一口大に切り焼いておく)
- G ベビーホタテ (炒める) + のり + マヨネーズ + 万能ねぎ
- H スイートコーン + えのき・しめじなど (炒める)



※写真はイメージです。

おかき

ワンポイントアドバイス
油は180℃くらい
(箸を入れると軽く気泡が出る程度)
まで熱しましょう!



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① おもちは1cm角位に切る。
- ② 揚げ油を熱し、中火でおもちを揚げる。

材料 (4人分)

- おもち (切り餅) …… 200g (4個)
- 揚げ油 …… 適量



※写真はイメージです。

子供にも大人にも大人気!
きな粉おかき

きな粉を3に対して砂糖を2の割合で混ぜ、揚げたおかきにまぶす。

デザート感覚で召し上がれ。
アイスクリームおかき

おかきにアイスクリームをのせ、チョコレートソースをかける。
※熱々のおかきに乗せるのがおすすめ!



※写真はイメージです。

ビールのおつまみにも最適。
チーズおかき

おかきにとかしたチーズフォンデュを上からかける。
※スプーンを使うと食べやすい。



※写真はイメージです。



エネルギー
(1人分)
203
kcal

塩分
(1人分)
0.1
g

食事
バランス
チェック!

副菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
グレープフルーツは
2cmずつくらいに切れ目を入れ
割るように外の皮をむきましょう!

*写真はイメージです。

ビタミンCで 冬を元気に! フルーツサラダ

- 【作り方】
- ① いちごはヘタを取り、グレープフルーツは皮をむき、一房ずつ中身を取り出す。りんごはいちょう切り、バナナは一口大、トマトはくし形に切る。
 - ② aを混ぜ合わせドレッシングにし、果物と和える。
 - ③ 器にレタスを敷き②を盛る。

材料 (4人分)

● いちご …………… 8粒	【ドレッシング】
● グレープフルーツ …………… 1/2個	● ヨーグルトプレーン …………… 200g
● りんご …………… 1/2個	● はちみつ …………… 大さじ2
● カットパイン …… 100g	● マヨネーズ …………… 大さじ2
● バナナ …………… 1本	
● トマト …………… 1個	
● レタス …………… 2枚	