

献立名		おからみ焼き	
材料(4人分)	分量	作り方	
おから	40g	①ボウルに卵を割りほぐし、おから、長いも、かつおだし、塩を入れてよく混ぜる。	
長いも(すりおろす)	48g		
キャベツ(粗みじん)	80g	②切った野菜、豚ひき肉、小麦粉を加えてさらに混ぜる。生地が固ければ水を加える。	
にんじん(粗みじん)	32g		
ピーマン(粗みじん)	32g	③鉄板に生地を入れて平らに伸ばす。上からチーズをかけオーブンでこんがり焼く。	
豚ひき肉	60g		
卵	60g	④焼きあがったら等分に切り分け、ソースとマヨネーズを上からかける。	
とろけるチーズ	40g		
かつおだし(粉末)	適量	※紙カップに入れて焼いても調理できます。	
小麦粉	120g		
塩	少々		
水	適量		
中濃ソース	8g		
マヨネーズ	12g		