

## 材料（4人分）

ごはん	茶碗1杯分強(約200g)
キャベツ	200g
にんじん	40g
もやし	40g
豚もも肉	100g
桜えび	4g
天玉	40g
小麦粉	200g
卵	1個
水	400cc
サラダ油・ソース・かつお節・ 青のり・マヨネーズ	適量

## 作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りに、もやしは洗っておく。
- ②卵は溶きほぐし、水、小麦粉を加える。
- ③②にごはん、①のキャベツ、にんじん、もやしに、桜えび、天玉を混ぜる。
- ④フライパンを熱してサラダ油を塗り、③を8等分にして流し、上に豚肉を広げてのせる。
- ⑤両面焼いて中まで火を通し、ソース、かつお節、青のりをかける。好みにマヨネーズをかけてもよい。

子どもに人気！気づかないうちにたくさん野菜が食べられます

## こめこめお好み焼き



レシピ  
鶴田町  
青森県