


区分
【主食】

やわらかお好み焼き

提供：特別養護老人ホームセピアの園

材 料（2人分）

・山芋	200g	
・卵	2個	
・キャベツ	100g	<出来上がりに>
・豚肉（豚ミンチ）	30g	・ソース
・小麦粉	15g	・マヨネーズ
・顆粒だし	10g	・青のり
		・かつお粉 適量



作り方

学会分類コード4

- ①キャベツ千切り・山芋一口大に切り、豚肉をフードプロセッサーにかける。
- ②①に卵・小麦粉・顆粒だしを加えて、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を入れて②を入れ中火で5分、ひっくり返して3～5分蒸し焼きにする。
- ④できあがったものをお皿に入れ、ソースをかける。
- ⑤お好みでマヨネーズ・かつお粉・青のりをふりかける。



学会分類コード2-1

- ①上記のお好み焼きにお湯大さじ3～5杯加え、ミキサーにかける。
- ②できあがったものをお皿に入れ、ソースをかける。
- ③お好みでマヨネーズ・かつお粉・青のりをふりかける。

