

1. はんぺんお好み焼

(材料は2人分、エネルギー等も2人分です)

はんぺん	1枚
卵	2個
キャベツ	200g
片栗粉	大さじ1.5

- ① はんぺんをボールに入れて手でよく潰す。
- ② ①に卵と粗みじんに切ったキャベツ・片栗粉をくわえよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき②の生地を焼く。

エネルギー	343kcal
タンパク質	25.8g
塩分	2.0g

