

【お好み焼き】（一人分）

（材料）小麦粉 30g、キャベツ 20g、青ねぎ 4g、ちりめんじゃこ 2g、長芋 10g
青のり適量、かつお節適量、お好みソース適量、だし汁（かつお節）

（作り方）

- ①キャベツは短冊に切る。青ねぎは小口切りにする。長芋は皮を剥き、すりおろす。
- ②ボールにキャベツ、青ねぎ、ちりめんじゃこを入れる。小麦粉、長芋、だし汁少量を入れさっくり混ぜる。
- ③鉄板に②の生地を入れ、オーブンで焼く。140℃10分くらい。
- ④お好みソースを適量ぬり、青のり、かつお節を振りかけ完成です。

