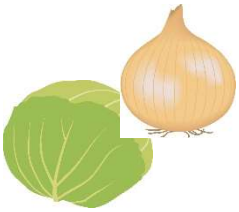
【　粉を使わない!!春キャベツ新玉ねぎのお好み焼き　】

季節の食材を使って簡単昼ごはん！



エネルギー：298kcal　　たんぱく質：16.7g
脂　質：5.9g　　炭水化物：21.6g　　食　塩：2.2g

材料（1 人分）

春キャベツ・・・・・・130ｇ
新玉ねぎ・・・・・・・50ｇ
ツナ缶・・・・・・・・20ｇ
イカ（エビ）・・・・・20ｇ
卵・・・・・・・・・・1 個
こしょう・・・・・・・少々
お好み焼きソース・・・・30ｇ
（お好みでマヨネーズも）
かつお節・・・・・・1ｇ
青のり・・・・・・・お好みで
※テフロンのフライパンで油なしで焼くとカロリーダウンです

作り方

1. キャベツと玉ねぎを千切りにし、しんなりするまで炒める。
2. ツナの水分を切る。
3. ボールに卵、ツナ缶、刻んだかつお節、こしょうを入れ混ぜ合わせる
4. イカを炒めておく。
5. 1 と②を混ぜてタネを作る
6. こんがりと焼き目がついたらひっくり返す
7. 火が通ったら、お皿に盛り付け、お好み焼きソースをかけ、青のりをかざる。