

# とん平焼き

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんパンケーキの粉	50	193	0.05	9	35	0.25
水	70	-	-	-	-	-
青のり	0.1	0	0.03	3	1	0.01
キャベツ	40	9	0.48	76	11	0
豚バラ	40	158	5.8	96	52	0
サラダ油	3+3	56	0	Tr	Tr	0
ネギ	5	2	0.1	10	1	0
かつお節	2	7	1.54	19	16	0.01
中濃ソース	5	7	Tr	11	1	0.3
合計		432	8	224	117	0.57

## 【作り方】

でんぷんパンケーキの粉と水をよく混ぜ、青のりを加えて混ぜる。

キャベツは千切り、ネギは小口切り、豚バラは5mm幅で切る。

フライパンに油3をひき、豚バラを色が変わるまで炒める。キャベツ、ネギを加えて炒め、一旦お皿にとる。

フライパンに油3をひいて の生地を丸く広げる。

1分くらい焼いて半透明になってきたら裏返して で炒めた具材を上のにせる。

焼けてきたら巻いて皿に盛り、ソース、かつお節をかけて出来上がり。



## <ワンポイント アドバイス>

熱々をお召し上がりください。

マヨネーズをかけても美味しいです。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16