

# ◇でんぷんパンケーキの粉アレンジⅠ 関西お好み焼き

材 料	使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	カリウム (ゆで) g	リン mg	食塩 g
パンケーキの粉	100	386	0.1	17	17	69	0.5
和風だし A	2	5	0.3	5	5	2	0.7
水*	35	0	0	0	0	0	0
豚もも赤身薄切り肉	30	38	6.6	111	111	66	微量
土生姜 B	10	3	0.1	27	27	3	0
げんた醤油	2	2	0.1	1	1	3	微量
キャベツ	90	21	1.2	180	126	24	0
人参	10	4	0.1	27	24	3	0
ピーマン	10	2	0.1	19	13	2	0
青ネギ	10	3	0.2	32	23	4	0
サラダ油	3	28	0	0	0	0	0
1歳からのお好みソース	10	15	0.1	不明	不明	不明	0.35
青のり	0.5	1	0.1	13	13	2	微量
青ネギ	10	3	0.2	32	32	4	0
合 計		517	8.8	456	384	179	1.55

## つくり方

- ① 豚もも肉は、長ければ2～3枚に切り、おろし生姜とげんた醤油に約30分浸ける。  
これをフライパンを温め、油をひいて焼く。
- ② キャベツ：粗い千切り。人参：斜め薄切りにしてから千切り。ピーマン：千切り。  
青ネギ：小口切りにして中に入れるものと、最後にのせるものと分けておく。
- ③ ボールにAを入れてしっかり混ぜて、②の野菜（最後にのせる青ねぎ以外）を加え混ぜる。
- ④ ホットプレート（又はフライパン）200度に温め、③を流し入れて蓋をして約5分焼く。
- ⑤ 返して蓋をして約3～4分焼く。
- ⑥ 焼ければ保温にしてお好みソースを塗り、肉を広げてのせて青のりとねぎを散らす。

\*水の量は、季節、水温によって生地の高さが異なりますので、35～50gの範囲で、少しずつ増やしながら調整してください。

## \*材料中の特殊食品の紹介

でんぷんパンケーキの粉・和風だし：オトコーポレーション

げんた醤油：キッセイ薬品工業（K）

1歳からのお好みソース：オタフクソース

