

まぜまぜ焼き(1人分)

●材料●

- ・豚バラ肉……………50g
- ・サラダ油……………適量(5g程度)
- ・キャベツ……………1枚
- ・水……………1/4カップ
- ・薄力粉……………1/2カップ
- ・溶き卵(全卵)……………1個
- ・だしの素……………小さじ1
- ・たくあん……………50g
- ・白ごま……………5g
- ・野菜の皮や茎など余った食材…適量

<トッピング>

- ・オタフクソース……………適量
- ・紅ショウガ……………お好みで
- ・マヨネーズ……………お好みで
- ・かつお節……………お好みで



余った食材をいろいろ入れて
美味しくいただけます！

▼作り方▼

- ① 豚肉は 1 cm幅に切り、熱したフライパンに油を引き、火が通るまで中火で炒める。
キャベツ、たくあん、野菜の皮や茎など余った食材は 5 mm幅の千切りにする。
- ② ボウルに水・だしの素・薄力粉・溶き卵を加えて混ぜる。
- ③ ②に①の食材と白ごまを加えて混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油を引き、お玉で③の生地を半分分量流しいれて、中火で約2分焼く。
焼き色がついたら裏返して蓋をし、火が通るまで約 5 分焼く。
(残りの半分も同様に焼く。)
- ⑤ お好みでトッピングをかける。

ポイント

どんな食材を入れても美味しく食べられるのでおすすめです！
冷蔵庫の余った食材や、野菜の茎や皮など、細かく刻んで
入れることで、食品ロスを減らすことができます！



× 広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。