

はじめよう！朝ベジ習慣



まぜて焼くだけ！

キャベツと桜えびのお焼き



材料（1人分）

A	・小麦粉	大さじ4
	・卵	1個
	・牛乳	大さじ2
	・ピザ用チーズ	15g
B	・カットキャベツ	80g
	・桜えび	5g
	・油	小さじ1
	・ケチャップ	大さじ1

作り方

- ① ボウルにAを入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- ② ①にBを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②を3～4つに分けて入れ、薄い円形に形を整える。焼き色がついたら裏返す。
- ④ 両面に焼き色がついたら器に盛り付け、ケチャップを添える。



ポイント



- ＊材料を全て混ぜて焼くだけ！包丁いらすの時短メニューです。
- ＊お好みでコーンを加えたり、桜えびをしらすに変えても◎

栄養価（1人分）

エネルギー：368kcal
たんぱく質：18.1g
脂質：15.1g
塩分：1.3g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

