



グルテンフリー 米粉のお好み焼き



材料 【2人分】

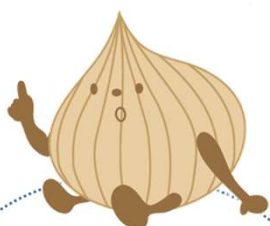
キャベツ…………… 大1枚
 長ねぎ…………… 1本
 ツナ水煮缶詰…………… 1缶
 { 米粉…………… 100g
 卵…………… 1個
 水…………… 1/2カップ
 油…………… 小さじ1
 かつお節・青のりなど…………… 適宜

1人分の栄養価

 エネルギー	304 kcal	 塩分	0.4 g
野菜量	100 g	※かつお節含む	

作り方

- 1)キャベツは千切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 2)ボウルに米粉、卵、水を入れて混ぜ合わせる。
- 3)ツナ(缶汁ごと)、キャベツ、ねぎを入れて混ぜる。
- 4)フライパンに油を熱し、3の生地を流し入れ、両面をこんがり焼く。
 好みでかつお節・青のりなどをかける。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・ツナのうま味があるので調味料なしでおいしく食べられます。
- ・野菜は冷蔵庫にある物で何でもOK。子どもにはコーン缶詰もおすすめです。
- ・おとなは、好みにソースやマヨネーズをどうぞ。