

# 調理員さんおすすめレシピ

## おからのお好み焼き

### 材料 (2枚分)

- ・キャベツ 葉1枚分
- ・おから 90g
- ・卵 1個
- ・豚肉 20g
- ・シーフード 20g
- ・和風だし 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・水 50ml
- ・サラダ油 少々
- ・ソース
- ・マヨネーズ



### 作り方

- 1 キャベツはあらみじん切りに切る。
- 2 おから, 卵, 和風だし, 水をボウルに入れよく混ぜる。
- 3 キャベツ, 小麦粉, シーフード(あれば)を1のボウルに入れ混ぜる。
- 4 フライパンに油をひき, 3を入れて豚肉をのせ焼く。弱火から中火でフタをする。
- 5 焼き目がついたら, ひっくり返して焼く。
- 6 お皿にのせ, ソースなどトッピングして完成♪

おからを使用しているため、バラバラになりやすいです。小さめに焼いたり、つなぎの卵を増やして調整してください。