栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

お好み焼き

（材　料）　４人分

豚ばら肉	……	６０ｇ
キャベツ	……	６０ｇ
もやし	……	４０ｇ
ねぎ	……	４０ｇ
けずり粉	……	３ｇ
塩	……	少々
こしょう	……	少々
小麦粉	……	８０ｇ
長いも	……	３０ｇ
卵	……	２個
水	……	４０mL
油	……	適量
お好みソース	…	６０ｇ
青のり	……	適量

《作り方》

① 豚ばら肉は１㎝幅スライス，キャベツは粗みじん，もやしはざく切り，ねぎは小口切りにする。長いもはすりおろす。
② 豚ばら肉からこしょうまでの材料を混ぜる。
③ 小麦粉を混ぜる。
④ 長いも，卵を混ぜ，水で固さを調節する。
⑤ フライパンに油をしき，④を入れて両面を焼く。
⑥ ソースと青のりをかける。

給食では，具と生地を混ぜて，オーブンで焼いています。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター