



ヘルシーお好み焼き



# ヘルシーお好み焼き

エネルギー 160kcal  
(1人分あたり)

## 【材料2人分】

- |        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| ・たまご   | 2個   | 《調味料》  |      |
| ・キャベツ  | 100g | ・かつおぶし | 2g   |
| ・小ねぎ   | 20g  | ・青のり   | 0.4g |
| ・サラダ油  | 10g  | ・ソース   | 10g  |
| ・塩コショウ | 少々   | ・マヨネーズ | 20g  |

# ヘルシーお好み焼き

---

- ① キャベツを千切り、小ねぎは2mmに切る。
- ② 卵を溶いて、切った野菜を混ぜ合わせます。
- ③ 油をしいたフライパンで、②を両面焼き上げます。
- ④ マヨネーズ・ソース・かつおぶしをかけて完成。