

05 たまねぎとベーコンの洋風お好み焼き

05 主食



カルシウムが豊富な牛乳を使った洋風のお好み焼き。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	388
たんぱく質(g)	14.3
脂質(g)	12.8
炭水化物(g)	51.5
食塩相当量(g)	1.0
野菜の量(g)	70

材料

2人分

- たまねぎ…………… 1/2個(80g)
- にんじん…………… 1/3本(60g)
- ベーコン…………… 15g
- 小麦粉…………… 100g
- 牛乳…………… 150ml
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 小さじ1
- ピザ用チーズ…………… 10g
- ケチャップ…………… 小さじ2
- お好み焼きソース…………… 小さじ2
- かつお節…………… 4g

作り方

- ① たまねぎはスライス、にんじんはせん切り。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ ボウルに④を入れてかき混ぜ、①を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を流し入れ、ベーコンとピザ用チーズを乗せる。中火で2分ほど焼いて裏返し、ふたをして3分焼く。ふたをはずして、もう一度裏返して1分焼く。
- ⑤ ④にケチャップとお好み焼きソースをぬり、かつお節をかける。