

広島風お好み焼き(うどん)



エネルギー	561 k cal
タンパク質	2.7g
脂質	20.1g
炭水化物	89.9g
ナトリウム	493.4mg
リン	69.4mg
カルシウム	427.9mg
カリウム	106.3mg
食塩相当量	2.5g

材料1人分	
細うどん	60 g
めんつゆ	3g
でんぷん小麦粉	40g
水	40cc
キャベツ	20g
豚ばら肉	10g
紅生姜	5g
青海苔	少々
ソース	12g
マヨネーズ	6g
かつお節	1g
油	12g

作り方	
1	細うどんは、沸騰したお湯で3分茹で水にさらし、ヌメリをとる。
2	熱したフライパンに油を入れ、①を加えて炒め、めんつゆを加え更に炒め合わせる。
3	でんぷん小麦粉と水を混ぜ合わせ生地を作る。
4	フライパンに油1/2を熱し、豚ばら肉を焼く。生地 の1/2量をフライパンに入れ、その上に千切りしたキャベツ、②の細うどんをのせる。更に上から残りの生地をのせ、ひっくり返し上から押さえ、焦げ目がつくまで焼く。
5	焼けたらソースを塗り、マヨネーズ、青海苔、かつお節、紅生姜をのせる。