

## ごはんて お好み焼き

材料を混ぜてレンジで加熱するだけで、簡単にご飯を使ってお好み焼きが作れます。  
減塩食品を使用することで、通常の半分近く塩分が抑えられます。



### 材料(2人分)

- ・卵 2個
- ・ご飯 お茶碗2杯 (240g)
- ・千切りキャベツ 1袋(160g)
- ・減塩だしの素 小さじ1弱(2g)
- ・減塩お好みソース 大さじ2強(40g)
- ・マヨネーズ 適量

### ～作り方～

- 1 大きめのボウルに卵を割り入れて溶き、ご飯を加えてふんわりとするまで混ぜる。その後、キャベツとだしの素を加えて混ぜる。
- 2 ①を2つの耐熱皿に分けて流し入れ、ふんわりとラップをかけて1皿ずつ電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 3 お好みソースをぬり、お好みでマヨネーズや青のり、削り節をかける。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351kcal	11.0g	9.5g	55.3g	0.9g