

# まごわやさしいお好み焼き



【材料】	【5人分】
<b>まめ</b> 大豆（水煮）	150g
きな粉	40g
<b>ごま</b> いりごま（白）	大さじ1
すりごま（白）	大さじ1
<b>わかめ</b> （海そう）乾燥ひじき	25g
<b>やさい</b> キャベツ	1/4個
<b>さかな</b> しらす干し	30g
煮干し粉	大さじ1
<b>しいたけ</b> （きのこ）しめじ	1株
<b>いも</b> ながいも	1/2本
卵	1個
水	適量
油	適量
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり	適量

### 【作り方】

- ① 乾燥ひじきを水で戻しておく。
- ② ながいもをすりおろす。
- ③ キャベツは1 cm角、大豆としめじはみじん切りにする。
- ④ ボウルに②と割りほぐした卵を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に①、③、しらす干し、いりごまを入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤にきな粉、すりごま、煮干し粉、水を入れて混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を熱し、⑥を1/5量入れ、蓋をして蒸し焼きにする。(弱火～中火・約5分間)  
裏返して焼く。(中火・約3分間)
- ⑧ 好みにソースやマヨネーズ、青のりをかける。