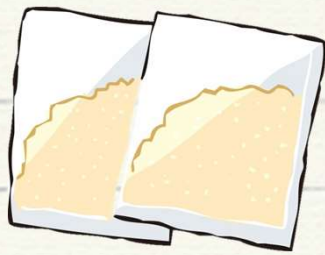


# お好み焼きの作り方



Cooking

## 小麦粉無しお好み焼き

**(グルテンフリー)小麦粉無しはお腹が軽い!**

### ●用意するもの

本品2種類…専用オートミール(大袋)・えんどうミンチ(小袋)・卵・塩胡椒  
キャベツ(カット野菜が便利)

お好みで和風出汁や、マヨネーズ・鰹節などを加えると美味しくいただけます

### ●作り方 (1袋あたり)

#### ①キャベツを細かくカットします

カット野菜はレンジで温めるか、きざむことで食べ易くなります

#### ②ボールに卵を入れて混ぜてから、水100ccを加えます

#### ③キャベツと卵・塩胡椒とオートミールを入れて何度かかき混ぜます

#### ④えんどうミンチはじめにヒタヒタの油で炒めてから一緒に混ぜて、焼きます

#### ⑤中火で3分程度焼いてから、裏返して約3分で出来上がりです 焼くときに蓋をするとふっくらした出来上がりになります

オタフクソースをかけてお召上がりください



岐阜米穀株式会社