

お好み焼き

エネルギー(kcal)	140
たんぱく質(g)	9.5
脂質(g)	3.5
カルシウム(mg)	29
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	45
VB(mg)	0.15
VB2(mg)	0.1
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.9

キャベツはせん切りにする。ねぎは小口切りにする。

材料を混ぜる。

調味する。

鉄板にクッキングシートを敷き、オーブンで焼く。

大量の場合・・・水分が出るので材料を一度に混ぜない。
ぶた・いか・えびを先に炒めて火を通しておく。
オープン は、あらかじめ200℃位に予熱しておく。

This image shows a full page of white paper with ten horizontal dashed black lines, evenly spaced from top to bottom. There are no margins, text, or other markings on the page.