

じゃこ入りお好み焼き



Cook Everio
クックエブリオ



【10枚分】

★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

※じゃこにエビなどが混入している場合がありますのでご注意ください。

1人分

エネルギー	kcal
原価	円

調理時間目安


約 15 分


(乾かす時間、冷やす時間は含まない)


材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A キャベツ	700			I 豚バラスライス(4cmカット)	200		
B ネギ	100			J お好みソース	200		
C じゃこ	100			K マヨネーズ	50		
D 卵	3個			L 鰹節	適量		
E 長いも	100			M			
F 薄力粉	250			N			
G 水	150			O			
H 白だし	30			P			


設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	200℃


作り方

- 

A.キャベツ～H.白だしまでをボウルに入れてよく混ぜ合わせる
- 

穴あきホテルパンにオープンシートを敷き、I.豚バラスライスを並べる
- 

2.で並べた豚バラスライスの上に1.を丸く平に乗せる
- 

3.をスチコン【設定1】で加熱する
- 

加熱終了後、スチコン庫内から取り出し、J.お好みソース、K.マヨネーズ、L.鰹節をかけて提供する