



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

生地に天かす、ちくわ、チ
ーズなどを入れてもいい
です。

今月の食材



ハクサイ



白菜のお好み焼き

【材料】(4人分)

〈生地〉

ハクサイ……………7~8枚
米粉(天ぷら、お好み焼き用)……………200g
卵……………4個
鶏ももひき肉……………160g
紅ショウガ……………少々
水……………300CC

油……………少々
お好みソース……………適量
マヨネーズ……………適量
かつおぶし……………適量

【作り方】

- 1 ハクサイと紅ショウガを粗みじん切りにする。
- 2 ボウルに生地材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 フライパンかホットプレートに油を熱し、生地の4分の1を広げて両面を焼く。
残り3枚も同様に焼く。
- 4 お好みソース、マヨネーズ、かつおぶしを好みでかける。

● 讀さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています