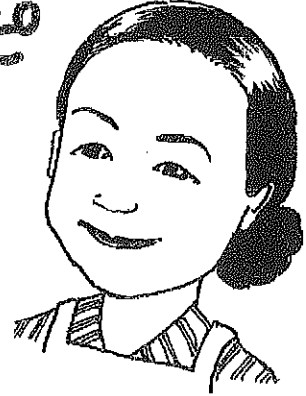


料理研究家
& 栄養士

今井久美子先生の自信作!!
「種人米」玄米がゆを使った
お手軽和風レシピ

お好み焼き



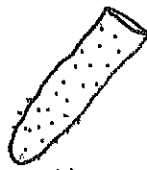
● 材料 2人分



種人米玄米がゆ
1缶



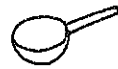
キャベツ
100g



山芋
30g



卵
1個



小麦粉
大さじ2



桜エビ
(素干し)
10g

● 作り方

- ① キャベツは千切り、山芋はすりおろしておく。
- ② ボールに材料を全て入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに薄く油(分量外)を塗り、②を入れて焼く。
- ④ お好みでソースやかつお節、青のり、マヨネーズなどをのせてお召し上がりください。