



(羽島市) 匿名

イカ焼きせんべいお好み焼き

材料 4 人分

卵	4個
イカ焼きせんべい	4枚
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

作り方

半熟卵焼きを作り（せんべいと同じ位の大きさ）、熱いうちにせんべいの上に乗せてソース、マヨネーズをかける。

せんべいが卵焼きの熱さで、いい加減に軟らかくなりますが、パリパリ感も残っていて、絶妙な食感!! とっても美味です。せんべいを手で持って食べます。

1人分
221
kcal



豚肉はよく火を通してください。

(本巣市) Sさん

ネギどっさり薄焼き

材料 4 人分

小麦粉	100g
水	約130g
ネギ(小口切り)	100g
豚肉またはイカ	100g
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- ①小麦粉と水を混ぜる。(皮状に伸ばせる程度)
- ②フライパンに①を薄くのばし、ネギをどっさりと肉かイカをのせてひっくり返す。
- ③焼けたらソースとマヨネーズをかける。

焼くと甘くなるので、ネギが苦手な子どもも食べられます。

1人分
299
kcal



(各務原市) HMさん

冷やご飯のおこのみ風

材料 4 人分

冷やご飯	茶碗4杯分
卵	3個
ネギ(小口切り)	50g
片栗粉	大さじ2
じゃこ	大さじ4
ピザ用チーズ	40g
桜エビ	大さじ2
サラダ油	大さじ2
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量

作り方

- ①材料をすべて混ぜます。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を丸くひろげて焼く。(小さく焼いてもいいし、大きくてもOK)
- ③ソースとマヨネーズ、かつお節をかける。

母がよく残りご飯をこんな風に焼いて食べていました。1人のお昼や、残りご飯の消費にいかがですか。

1人分
478
kcal

(羽島市) T.Mさん

広島焼き

材料 4 人分

卵	4個
焼きそば	2袋
豚バラ肉	100g
お好み焼きの粉	100g
水	約130cc
卵	1個
キャベツ(千切り)	中玉1/2個
ネギ(小口切り)	50g
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	お好みで

作り方

- ①ホットプレートの半分のスペースに卵を割り入れ広げて、半分は焼きそばを軽く炒めて、卵の上に乗せる。
- ②豚バラ肉をいためる。溶いたAを広げ、その上にキャベツ、豚バラ肉を載せて、①の卵と焼きそばをのせる。
- ③火が通ったらひっくり返す。
- ④ソースをかけて最後にネギを載せる。

子どもが小さい頃はモダン焼きのように、野菜(キャベツ、ピーマン、ニンジンetc)はみじん切りで、お肉は食べにくいのでツナ缶(生協のノンオイル)を入れました。ちなみにツナ缶は開けると猫が来ます。自分の餌より市販のツナ缶より大好きです。でも缶にくっついた残りしか食べられません。

うちの お好み焼き!



(岐阜市) 浅野さん

お好み焼き

材料 4 人分

イカ	100g
エビ	100g
豚肉	200g
小麦粉	100g
水	約130g
粉かつお	大さじ2
ネギ(小口切り)	50g
切りイカ	20g

桜エビ	大さじ2
紅しょうが	大さじ2
卵	4個
ウスターソース	大さじ6
ケチャップ	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
青のり	適量
粉かつお	適量

作り方

- ①イカ、エビ、豚肉は食べやすい大きさに切り、それぞれ炒めておく。
- ②小麦粉を水で溶き、ホットプレートに薄くのばす。
- ③②に粉かつお、ネギ、①と切りイカ、桜エビ、紅しょうがを載せる。卵を1個割りのせて、また小麦粉を水で溶いたものを少し全体にかける。
- ④両面焼いてAのソースを塗り、粉かつお、青のりをかけます。

夫が作ります。小麦粉を薄くのばしてネギは必須。ホットプレート全体に作るのが夫の生きがい! 具を載せてから裏返す時の意気込みは、家族みんながビックリです。成功すると夫はとても満足そうです。とてもおいしいお好み焼きです。

1人分
566
kcal