

リーちゃん賞

食パン耳で食べ応え倍増！キャベツ抜きお好み焼き

考案者 **クックネーム**：ひなぷらさん



【食べきり・使いきりポイント】

離乳食で食パンメニューを作った際、残ったパンの耳をどうしよう。冷蔵庫には野菜、卵、納豆、開封した子どものお菓子、お好み焼きの粉が余ってたのを思い出し、全部混ぜてしまえー！と潔く作りました。

食パン耳でかさ増しにもなるので、食べ応えバツグンです。キャベツが無くても冷蔵庫の余り物が有れば充分！

混ぜ合わせて焼くだけなので時短料理にオススメです。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

お好み焼きの粉	100g
卵	2個
水	160ml
ニラ	1/2束
納豆	1パック
食パンの耳	2枚分
たまごボーロ	1袋分
天かす・青のり	適量
ソース・マヨネーズ・ かつお節（お好みで）	適量
ごま油	適量

◆作り方

- 1 野菜と食パンの耳は食べやすい大きさにカットし、たまごボーロは袋のままで粉砕する。ボウルにお好み焼きの粉と水を入れ、ザックリ混ぜる。
- 2 調味料以外の材料をボウルへ追加投入し、空気を混ぜ合わせるようにして混ぜる。
- 3 フライパンに油を広げ、厚さ2センチ程度のお好み焼きとなるように、2を投入する。
- 4 中火で3分、蓋をして裏面を3分、蓋を外して3分焼く。
- 5 お好みでトッピングをして完成！



無駄になる部分が多くなりがちな離乳食の食材の残りを、上手に使いきれぬメニューですね。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー（Ree）ちゃん

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273