

エントリー	ざくざくちくわお好み焼
No.6	ひらま 莉乃花さん（石ヶ瀬小5年）・あすか 明日香さん（保護者）



【4人分の材料】

・キャベツ	1/4 個（200g）
・なす	1 本（70g）
・長芋	100g
・ちくわ	4 本
・豚バラ肉	100g
・スティックチーズ	4 本
・小えび	5g
・きざみ紅しょうが	少々
・青のり	少々
・天ぷら粉	100g

【1人分エネルギー】 287kcal

【1人分野菜の量】 67.5g

【4人分材料費】 700 円

【作り方】

- ① 長いものの皮をむき、ふくろに入れ、たたいてこまかくくだく。
- ② キャベツをスライサーで千切りにし、①のふくろに入れる。
- ③ 小えびを①のふくろに入れる。
- ④ なすの皮をピーラーでむき、レンジで500wで4分調理する。
- ⑤ ④のなすのへたをとり、なすを適当にさく。
- ⑥ ちくわに一本切れ目を入れる。
- ⑦ ちくわに③と⑤、スティックチーズをつめる。
- ⑧ ⑦煮豚バラ肉をまき、てんぷら粉をつけて揚げる。
- ⑨ 最後に青のりときざみ紅しょうが、お好み焼きソース、マヨネーズをかけて完成。（しょうゆで食べてもおいしいよ）

【作者のコメント】

長芋とキャベツの食感を残し、れいぞう庫に常備してありそうなちくわで具材をまくことによってお好み焼き粉を使わずに、そしてさらに食べやすい形で完成したのがポイントです。