

ちくわのお焼き



材料(2人分)

ちくわ(生食用)……………3本(210g)

ウインナーソーセージ…2本(40g)

ねぎ……………1本(100g)

小麦粉……………1カップ(110g)

卵……………1個

かつお節……………5g

水……………1カップ

ごま油……………大さじ1/2

【作り方】

ちくわ、ウインナーソーセージ、ねぎは小口切りにする。

ボウルに・をよく混ぜ合わせ、 を加えてさらに混ぜる。

フライパンにごま油をひき、 を4つの円板形に丸くなるように流し入れ、両面をこんがり焼く。

<栄養成分(1人分)>エネルギー418kcal、たんぱく質18.8g、脂質13.4g、炭水化物53.1g、食塩相当量1.4g