

お好み焼き

♡ 材料

じゃがいも、170 グラム作り方
人参、25 グラム
小麦粉、150 グラム
キャベツ、250 グラム
卵、1 個、塩。胡椒 少々、水、200 c c

♡ 作り方

- 1、じゃがいもは皮ごとすりおろす
- 2、人参は、皮をむき皮だけ細かく切る。(皮人参は、スープ用に)
- 3、キャベツは、千切り (芯はスープに)
- 4、卵は、溶いておく
- 5、1.2.3.4.の材料、小麦粉、塩コショウを混ぜる
- 6、水を入れ、よく混ぜ、熱したフライパンに油をひいて、半分ずつ両面を焼く
(2枚作る)

スープ

♡ 材料

じゃがいも 120 グラム (皮をむく。皮はお好み焼きに)
人参約 18 グラム (お好み焼きで皮をむいたもの)
キャベツの芯 (お好み焼きで使ったもの)
コンソメスープの素、1 こ
卵、1 こ (溶いておく)、塩、こしょう、水 600cc

♡ 作り方

- 1、皮をむいたじゃがいも、人参は、キャベツの芯を短冊切
- 2、鍋に水を 600cc 入れじゃがいも、人参、キャベツの芯 (お好み焼きで使ったもの) を入れる
- 3、コンソメスープの素を入れ、次に溶き卵を少しずつ加え塩、こしょうで味を調える。

ピーマンのゴマ油酢和え

♡ 材料

ピーマン、8 個、カンタン酢、大さじ 3.5
ゴマ油、大さじ 1

♡ 作り方

- 1、ピーマンにフォークで穴をあけ、電子レンジ 600W6 分
- 2、カンタン酢、ゴマ油を混ぜたところに、1 を入れる。

いも、人参の皮、ピーマンの種やキャベツをすべて使うため、ゴミは卵の殻程度。