

# 『長芋でキャベツのふわふわ焼き』

## (材料2枚分)

お好み焼き粉	100g
たまご	1個
長芋	80g
水	100cc
キャベツ (粗みじん切り)	300g
青ネギ (小口切り)	50g



## 作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、水、お好み粉を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルにキャベツ、ねぎ、長芋を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、生地1/2量丸く流し入れ、蓋をして中火弱で5～6分焼く。
- ④ フライ返しで裏返して、裏面を3分位焼く (蓋をする)
- ⑤ もう一度返して表面をカリッと焼き、お好みソースを塗り、鰹節をふる。