

ツナ入りお好み焼き

【材料】子ども2人 大人2人分

サラダ油（焼き油）	適量	お好み焼きソース	適量
薄力粉	260g	かつお節	適量
塩	小さじ1		
水	240cc		
玉ねぎ	1/2個		
にんじん	1/5本		
キャベツ	1/6玉		
ツナ缶	小2缶		

【切り方・下処理】

薄力粉と塩は合わせてふるっておく

ツナ缶は油を切り、湯をかける。

玉ねぎ・にんじん：みじん切り

キャベツ：短冊切り

【作り方】

- ①薄力粉と塩に水を入れて、ダマがなくなるまで混ぜ、生地を作る。
- ②切った野菜とツナを入れて、切るように混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、②の生地を入れてふたをし、焼く。
- ④お好みでソースやかつお節をかける。

一口メモ

- 生地は練らずにさっくり混ぜると、ふわっとした仕上がりになります。
- ツナ缶以外にも豚肉やベーコン等、冷蔵庫に余っている食材を入れてもおいしく召し上がれます。