

野菜に粉をふりかけて、はしで混ぜて作る

野菜を食べるふんわりお好み焼セット 1枚分

＜手軽な1枚分で新発売＞



「野菜を食べたい」ときに手軽に「お好み焼」を

お好み焼に最も多く入るメインの材料はキャベツを中心とした野菜です。1食分に、野菜に豚肉や玉子が入り、ビタミンや食物繊維、タンパク質も摂れるバランスの良いメニューです。野菜を食べたい、と思われたときにサラダのように“お好み焼”という選択肢を思い浮かべていただけるよう、「野菜を食べるふんわりお好み焼セット」と名付けた材料セットを新発売します。作り方や材料をシンプルにし、近年増加している単身世帯の方や一人での食事調理の際にも、手軽に手に取れる1枚分の容量です。

野菜を食べるふんわりお好み焼セット 1枚分

セット内容（お好みソース 30g、特製ミックス粉 30g、いか入天かす 8g）
販売者 お好みフーズ株式会社 / 希望小売価格 130円（税抜）

●野菜に粉をふりかけて、はしで混ぜる手軽な作り方を考案

通常のお好み焼の作り方と大きく異なる点は、先に生地を作って具材を混ぜるのではなく、ボウルにカットした野菜と玉子と水を先に入れ、具材に粉をふりかけて、最後にはしで混ぜる点です。そのため生地づくり用の泡立て器が不要で、洗い物も増えません。また、1枚分の粉の量は30g（大きじ2杯分）と少なめ（通常50g程度）ですが、混ぜやすさを追求し、食感はふんわり、旨みの効いた味わいとなるよう特製ミックス粉の配合に工夫をしています。また、粉の量（30g）に対し5倍の野菜の量（150g）を推奨しており1枚分に占める野菜の割合が多く、「野菜を食べる」という目的に合った商品となっています。

粉をふりかける
手軽な作り方

（フライパンで計6分）

- ① キャベツ（カットキャベツ可）などお好みの野菜を130g～150g用意してカットし、ボウルに入れ、玉子1個と水50ccを入れます。
- ② 「粉」と「天かす」を①の上からふりかけ、はしでよく混ぜます。
- ③ 中火に熱したフライパンに生地を丸く広げ2分焼き、引っくり返してフタをして3分、フタをとりひっくり返して1分焼いて、蒸気を飛ばす。
⇒お好みソースをかけて完成。

- キャベツのほか、小松菜、トマトとなすなど旬の野菜や、お好みの野菜でお好み焼を作れます。
- さまざまな野菜を使ったアレンジレシピは、オタフクHP特設サイトでご紹介しています。

