

きゃべつたっぷりお好み焼き上生身 ♪

Marutaka recipe

【材料】

・丸高 上生身 400g ・キャベツ1/4 ※お好みで卵白(卵一個分)焼き上がりがか
ふっくらします。

【下準備】

キャベツは粗めのみじん切りにします。

【作り方】

- ① ボールに上生身を入れキャベツをいれて混ぜます。
※卵白を使用する場合はキャベツの前に入れよく混ぜてからキャベツを
入れてください。
- ② フライパンに油を適量ひき、何等分かにした①を厚さが1cm位になるように
のばしてやや弱火で両面焼いていきます。 ※蓋をして様子を見ながら
焼くとキャベツが柔らかくなって違った食感になりますよ。*
- ③ 焼きあがったらお皿に盛りソースをマヨネーズをお好みの量をかけて
出来上がり。♪

