

小麦粉を一切使用していません(グルテンフリー)。
アレルギー特定原料7品目を使用していませんので
安心してお召し上がりいただけます。

1個あたり29kcalとダイエットにも最適なお好み焼きです。



温めてそのままお召し上がりいただけます。

フライパンで両面を焼いてください。
電子レンジの場合は1個当たり1分加熱してください。
油で揚げると香ばしさが増して更においしくお召し上がりいただけます。
揚げる場合は凍ったまま180℃で約3分加熱してください。

キャベツ小判を使ったレシピを紹介

キャベツ小判の あんかけおろし

- 1 めんつゆを沸騰させる
- 2 片栗粉を水で溶く
- 3 沸騰させためんつゆに片栗粉をいれてあんかけのできあがり
- 4 キャベツ小判をフライパンで炒める
- 5 お皿に早良のキャベツ小判を並べてあんかけをかけ、大根おろしと小ねぎを盛り付ける

材 料	
早良のキャベツ小判 (半解凍)	3 個
めんつゆ	適量
大根おろし	適量
小ねぎ	適量
片栗粉	適量



キャベツ小判の 豚バラ巻

- 1 豚バラに塩を少々ふる
- 2 キャベツ小判を巻く
- 3 器に入れラップをして蒸し器で10~15分蒸す
- 4 好みで、ポン酢、きざみ葱、もみじおろしなどで盛り付ける。

材 料	
早良のキャベツ小判 (半解凍)	3 個
豚バラスライス	3 枚
塩	適量
ポン酢	適量
きざみ葱	適量
もみじおろし	適量



キャベツ小判の大葉(しそ)はさみ揚げ

- 1 キャベツ小判は半解凍にしておく(常温で20分位だしておく)
- 2 大葉に小麦粉をつけて、キャベツ小判を巻く
- 3 全体に小麦粉をつけて、天ぷら粉で衣をつくる
- 4 180℃の油で約3分揚げる
- 5 お好みで塩、市販の田楽みそをつける

材 料	
早良のキャベツ小判 (半解凍)	3 個
大葉	3 枚
小麦粉	適量
天ぷら粉	適量
塩	適量
市販の田楽みそなど	適量



名 称	お好み焼き
原材料	豆腐(大豆(アメリカ産・遺伝子組み換えではない凝固剤))、キャベツ(福岡県産)、澱粉、水飴、食用オリーブ油、発酵調味料(米、米麴、糖類、酒精、塩)、風味調味料(食塩、グラニュー糖、ぶどう糖、かつおぶし粉末、そうだかつおぶし粉末)、砂糖/調味料(アミノ酸等)※原料の一部に大豆を含む
賞味期限	製造日より1年
保存方法	冷凍(-18℃以下)
冷凍前加熱の有無	加熱しております
加熱調理の必要性	加熱してお召し上がりください。

栄養成分表示(100g)	
●エネルギー	105Kcal
●たんぱく質	6.13g
●脂質	4.46g
●炭水化物	9.89g
●食塩相当量	0.13g
※表示数値は計算上の目安です	

販売元

早良商工会

福岡市早良区東入部2丁目14-10 TEL.092-804-2219

ホームページアドレス <http://www.sawara-sci.com/>

