

お好み焼き

材料 (1枚分)

豚バラスライス	50g
キャベツ	120g
卵	1個
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
水	50cc
鶏がらスープの素	小さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ1/2

ソース

トマヨネーズ	お好みの量
トマトケチャップ	お好みの量
トオイスターソース	お好みの量
トウスターソース	お好みの量
かつお節	お好みの量
青のり	お好みの量



作り方

1. キャベツをせん切りにして4cm長さに切る。
2. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、水、鶏がらスープの素、薄口しょうゆを入れ泡だて器で混ぜる。
3. キャベツと卵を加えて、スプーンで空気を入れ込む感じで混ぜ合わせる。
4. フライパンをしっかりとあたためサラダ油を入れ弱火にして生地を流し、1.5cm厚になるように広げ、豚バラスライスをのせふたをして5分ぐらい蒸し焼きに。
5. この間にソースの材料をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
6. 生地をひっくりがえして5分焼く。
生地を再度ひっくりがえし軽く焼いて、皿に盛る。
7. ソースを塗り、かつお節、青のりを散らす。

- ✕モ ・本来は水+鶏がらスープの素の部分はだし汁50ccになります。
・山芋をおろしたもの、天かす、紅しょうが等を生地に加えるとさらに、おいしくなります。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン、ボウル、泡だて器