

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

お好み焼き



材料：2人分

- A. かつお節・・・2g
- A. 熱湯・・・140cc
- B. 山芋すりおろし・・・60g
- B. 卵・・・2個
- B. うすくち醤油・・・小さじ2
- C. 小麦粉・・・80g
- D. キャベツ・・・200g
- E. 豚肉スライス・・・100g
- サラダ油・・・適量
- 青のりや削り粉など・・・適量

お好み焼きソース

- F. ケチャップ・・・大さじ3
- F. 中濃ソース・・・大さじ3
- F. こいくち醤油・・・小さじ1
- F. はちみつ・・・小さじ1



- ①A. かつお節をフライパンで乾煎りし、ボウルに入れて熱湯を注ぎかつお出汁をとる。
キャベツは粗いみじんぎりにする。



- ②冷ましたかつお出汁に B.→C.→D. の順に加えて空気を含ませるようにふんわりと混ぜる。
フライパンにサラダ油を熱し、生地を丸く流し入れる。



- ③表面を平らにならし、F 豚肉を全面に並べてそのまま弱火で焼き色が付くまで焼く。(目安5分間)

ポイント

この時、ガス台の便利なタイマー機能を使うと、時間をお知らせしてくれます。



- ④焼き色がついたらヘラで裏返し、生地のみわりを高さが出るようヘラで丸く整える。
フォークなどで数か所穴をあけ、火の通りを良くし、蓋をして7～8分間焼く。



- ⑤ヘラ1本で生地をまっすぐもち上げることができたら、裏返して中火にし、生地がカリッとするまで焼く。



- ⑥F. の調味料を合わせてお好み焼きソースを作り、⑤の生地にまんべんなく塗る。
お好みでマヨネーズあ青のり、削りぶし粉やかつお節などをかける。