

水を使わないお好み焼き



材 料

【 2~3 人分 】

・山芋	250g
・キャベツ	1/4~1/2 玉
・もやし	100g
・青ネギ	25g
・紅生姜	少々
・揚げ玉	少々
・かつおだし（顆粒）	大さじ 1
・卵	1 個
・薄力粉	25g
・豚肉	50g
・シーフード等好みの具材	適量
・油	適量

<盛り付け用>

・ソース	適量
・マヨネーズ	適量
・青のり	適量
・かつお節	適量

下準備

山芋はすりおろし、キャベツはざく切り、もやしは手でポキポキおり、青ネギは小口切りにする。

作り方

- ① 下準備した材料をすべて混ぜる。（山芋が全部の具にからむ程度）
揚げ玉、紅生姜、かつおだし、卵を入れて混ぜ、薄力粉も加える。水分が多ければ少量ずつ薄力粉を加える。（生地がもったりしたら OK）
- ② フライパン（またはホットプレート）に薄く油をひいて生地を流し入れ、その上に豚肉をのせて弱～中火くらいで焼く。（豚肉は細かくして生地の中に入れても OK）
- ③ ひっくり返して裏面も焼き、中まで火が通ったらソース、青のり、マヨネーズ、かつお節をかけて出来上がり。

- ・ ひっくり返しにくい時は、薄力粉を少量足して調整してください。（粉っぽくならないように注意）
- ・ 焼くときに、生地→焼きそば→生地の順にのせて焼くと広島風になります。
（下準備で焼きそばを具にして炒めてソースで味付けしておく）

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「もぐもぐ」