

すくすく人気レシピ紹介

H25年3月

今月はお好み焼きをご紹介します。薄力粉で作った生地とたっぷり野菜を混ぜ合わせ、じっくり焼き上げたお好み焼きにソースをかけたら食欲をそそる香りが広がります。加える具を変えればいろいろなバリエーションのお好み焼きが作れますよ。すくすくでも人気のメニューですのでご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

★豚肉とキャベツのお好み焼き（小2枚分）

<生地>

薄力粉 … 1 cup
卵 … 1 個
水 … 1 cup
顆粒だし … 小さじ1

<具>

豚バラ薄切り … 100 g
キャベツ … 200g
桜海老 … 10 g
万能ねぎ … 10 g
揚げ玉 … 10g

- ①ボールに生地を材料を全て入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる
- ②キャベツは千切りに、万能ねぎは小口切りに、豚バラ肉は5cm位に切る
- ③1にキャベツ、万能ねぎ、桜海老、揚げ玉を加えざっくり混ぜる
- ④フライパンを熱し、油を薄くひき、2の生地を丸く流し入れる(中火)
- ⑤底面に焼き色がついたら豚肉を上並べ、裏返して弱火にし、じっくり火を通す
- ⑥豚肉の表面にこんがり焼き色がつき、全体に火が通ったら再び裏返しお皿に盛る
- ⑦ソースを塗り、お好みでマヨネーズ・あおのり・かつお節をかけて完成