

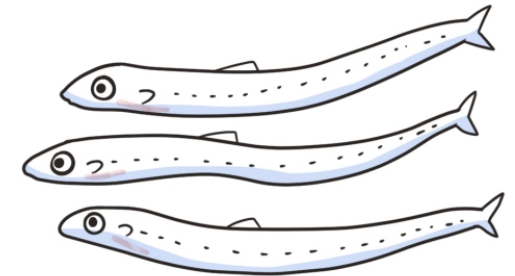
すくすく人気レシピ紹介

2021年3月

今月はじゃこ焼きをご紹介します。ソースをぬって食べるじゃこ焼きは子どもたちでも食べやすく、すくすくのみんなにも人気があります。作り方は簡単ですぐにできるのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

★じゃこ焼き

卵	…1 個	じゃこ	…大さじ 2
水	…1 カップ	青海苔	…少し
小麦粉	…1 カップ	トンカツソース	
サラダ油			



- ① ボールに卵を入れて溶き、水を加えて混ぜ、小麦粉も加えて滑らかに混ぜる。
 - ② 油をしいて 200℃に温めたホットプレートにお玉で生地を流し入れる。
 - ③ お玉の裏を使って、クレープの要領で丸い形に薄く伸ばす。
 - ④ 生地が表面が乾かないうちに、じゃこと青海苔を散らす。
 - ⑤ 片面が焼けたら裏返してフライ返しでギュッと押さえ、火が通ったら再び裏返す。
 - ⑥ 刷毛でトンカツソースをぬり、完成。
- ☆じゃこに加えて、紅生姜や桜海老などを散らしても美味しいですよ。