お好み焼き

材 料（1名分）
豚切落し・・30ｇ/ たまご・・1/2ヶ/ 乾燥小えび・・2ｇ
キャベツ・・60ｇ /長芋・・40ｇ/ 千切り紅生姜・・5ｇ
花かつおパック・・1/4P/ 青のり・・0.3ｇ
【生地】小麦粉・・30ｇ/ 水・・30ｃｃ /だしの素・・0.5ｇ

1

えびはぬるま湯で戻し、
キャベツは千切りする
小麦粉・溶きたまご・だしの素・水を混ぜ合わせ、
キャベツ・えび・紅生姜と合わせる
さらに、すりおろした長芋を加えて混ぜ合わせる

2

ホットプレートに油を熱して豚肉を焼く
生地を薄く広げて焼き、豚肉を広げてのせる

3

焼き色がついたら、裏返し、
中に火が通るまで焼く
(蓋をして蒸し焼きにする)

大学芋

1

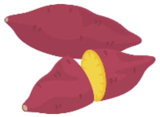
さつま芋は食べやすい大きさ
に切り、水にさらす

水気をしっかりと拭き取り、
170℃に熱した油でじっくり
揚げる

2

揚がったら、油を切って蜂蜜・
醤油を絡め、ごまをふる

さつま芋は大きめに切った方が軟らかく、
食べやすくなります
低温で時間をかけてゆっくり揚げると、
ホクホクとした食感になります



材 料（1名分）
さつま芋・・60ｇ /はちみつ15ｇ・・1ヶ
醤油・・5ｇ /黒いりごま・・適宜