

# おこのみやしき

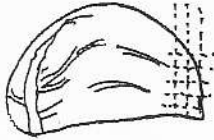
2012.2.22  
 おやこまんま  
 あとびバブルへサカエまら児童館  
 585-8281

木才米斗 (4人分)

キャベツ(中玉)	1/2こ	生地	
豚バラ肉	150g	小麦粉	大さじ6
セリイカ	おこのみ?	長いも(おろし)	大さじ4
桜エビ	おこのみ?	だし汁	大さじ4
あげ玉	おこのみ?	たまご	2こ

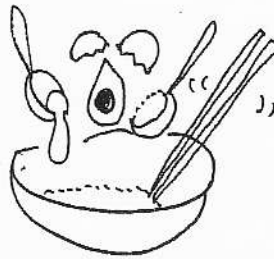
仕上げ用... おこのみやしきソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶし

①



キャベツはみじくりにする(あらめニ)  
 子ども達は手でちぎろう!!

②



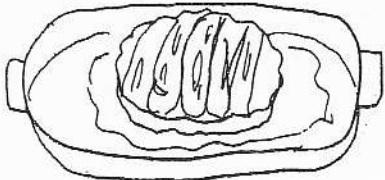
生地の材料をボウルにませる

③



キャベツ・セリイカ  
あらめ(桜エビ)あげ玉を②にませる

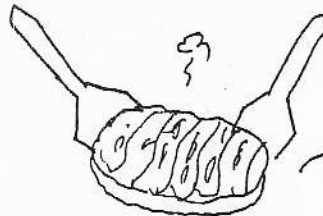
④



サラダ油を  
 いてね

③の生地を熱したホットプレートに丸く広げ豚バラ肉をならべる

⑤



下が焼けたら、ヘラを使ってひっくりかえす

⑥



反対がゆもこんがりやく

上からきゅうぎゅうおせえいど!!  
 中までしっかりやこう

⑦



できあがり!

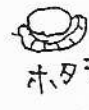
おこのみやしきソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶしをかける



エビ  
 糸エビしょうが



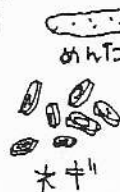
イカ



ホタテ



コーン



めんたいこ  
 米ネ



おもち

いろんなものを  
 入けてやってみよう!!

