

おこのみやき

ざいりょう
材料 (4人分)

キャベツ 1/4
豚バラ肉 150g
もやし 100g
切りイカ おこのみで
あげ玉 おこのみで

生地の中にシーフードやおもち、めんたいこ、桜エビ等を入れてもおいしいし、生地の上にチーズをのせて食べてもおいしいよ。

自分の好きな具を見つけてみよう☆

生地

小麦粉 大さじ12 (110g)
卵 4
だし汁 大さじ8
ヤマイモ (すりおろしたヤマイモ) 大さじ8

小麦粉 大さじ1をgに直すと約9gだよ!!

トッピング用…おこのみやきソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶし

作り方

- 1、キャベツを切る (なるべく細かく切ろう)。
- 2、長イモの皮を切り、すりおろす。
- 3、粉末だしをお湯に溶かして、だし汁を作る。
- 4、生地の材料 (小麦粉、長イモ、だし汁、たまご) をボウルにいれ、まぜる。
- 5、4にキャベツ、もやし、切りイカ、あげだまをいれ、まぜる。
- 6、ホットプレートが温まったら (180度) 油をしき、5の生地を丸く広げ、豚バラ肉を並べる (なるべくお肉が重ならないように並べよう)。
- 7、下がほど良く焼けたらヘラを使ってひっくり返す。
- 8、反対側も焼けたら完成! おこのみやきソース、マヨネーズ、青のり、かつおぶしをかけて食べよう。