

# おこのみやき

2012.2.22  
 おやこまんま  
 あとびばふる～さかえまち児童館  
 585-8281

木才米斗 (4人分)

キャベツ(中玉)	1/2こ	生±せ	
豚バラ肉	150g	(小麦粉 大さじ6 長いも(おろし) 大さじ4 だし汁 大さじ4 たまご 2こ)	
セリイカ	おこのみぞ"		
木安エビ"	おこのみぞ"		
あげ玉	おこのみぞ"		

仕上げ用... おこのみやきソース・マヨネーズ・青のり・かつおぶし

①



キャベツはみじつかり  
 にする(あらめに)  
 子ども達は手でちぎろう!!

②



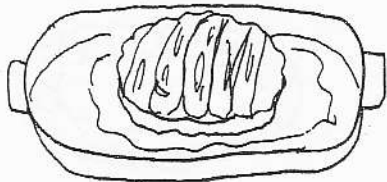
生地の木才米斗を  
 ボウルにませる

③



キャベツ・セリイカ  
 (木安エビ)あげ玉を  
 ②にませる

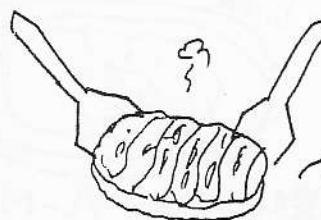
④



サラダ油を  
 しいてね

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



反対がわも  
 こらがりやく

上から  
 きゅうぎゅう  
 おさえなにと!!  
 中までしっかり  
 サコウ

⑦



おこのみやきソース・マヨネーズ  
 青のり・かつおぶしをかける



エビ



イカ



ホタテ



コーン



糸エしょうが



めんたいこ

ネギ



おもち

いろんなものを  
 サカせてみよう!!



# もんじゃ焼き

あとびばらるへてかえまち図書館  
585-8281

材料 (4人分)

生地	水	350cc	キャベツ	1/6こ
	小麦粉	30g	あげ玉	ひとつかみ
	粉末だし	小さじ1	桜エビ	おこのみで"
	ウスターソース	大さじ3	セリイカ	おこのみで"
			万能ねぎ	おこのみで"
			<small>(小口セリイカ)</small>	

トッピング... チーズ・ベーンスターラーメン・セリもち・カレー粉など

①



キャベツはみじんセリにする (あらめニ)

②



生地の材料をボウルに混ぜる

③



キャベツ、セリイカ、桜エビ、あげ玉、ねぎを②に混ぜる

④



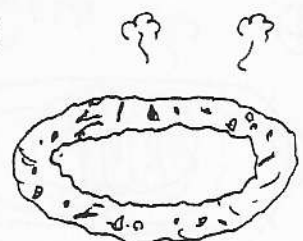
ベーンスターラーメン、チーズ、セリもちなどのトッピングも入れる

⑤



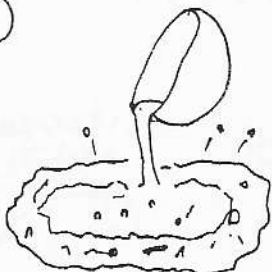
熱くしたホットプレートに④の目だけをおせていためる

⑥



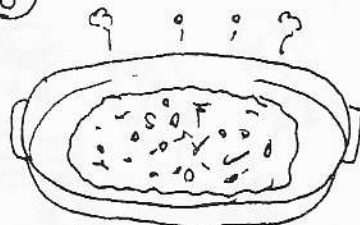
しんなりしてきたらドーナツ型の「土手」をつくります。

⑦

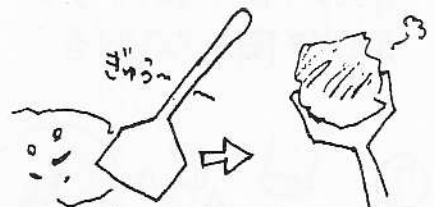


土手のまん中に⑤で残した汁を入れる

⑧



汁がふつぷつとしたら全体にかきまぜて、火がとおったらできあがり!



ハガシで下におしつけながら手前に引き、少しこげたところを...

