

みんながワイワイつくてにべよう!

# はる 春キャベツのお好み焼き・新たまねぎのスープ

この や しんたま

さかえまち児童館 土曜ランチの日 2016.5.28 (土)

材料 (4人分) 1グループ分

★春キャベツのお好み焼き★

小麦粉	150g	春キャベツ	1/2玉
絹豆腐	1丁	豚肉	120g
卵	2こ		
粉末だし	小さじ1	揚げ玉	1/2袋
切りいか(乾燥)	1/2袋		
青のり・ソース・マヨネーズ	適量		

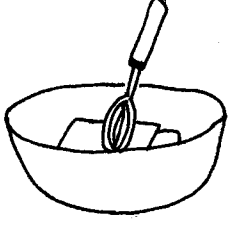
★新たまねぎのスープ★

春キャベツ	1/4玉	にんじん	1/2本
新たまねぎ	1/2こ		
コンソメ	小さじ2		
塩こしょう	少々		

♪ 春キャベツ... やわらかくて甘みがある  
♪ 新たまねぎ... 甘くて旨み食べやすい!!

作り方

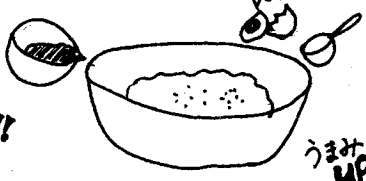
① おこのみやきの生地を作る



なが長いものかわりにいけてふんわりさせるよ!!

絹豆腐をなめらかになるまであわだてきでませる。  
キャベツを細切りにする。

② 生地に卵と小麦粉と粉末だしを入れてませる。

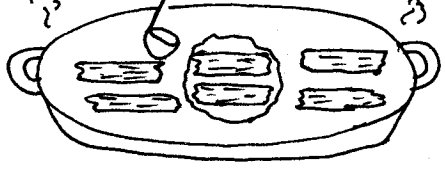


うまみUP!!

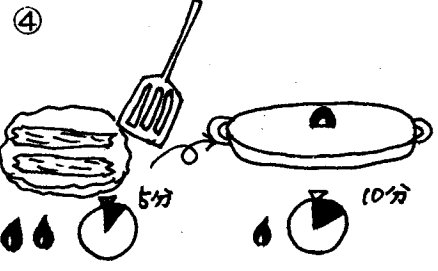
切りいかと揚げ玉をくわえてませる。

♪ おこのみやき... 桜えびをいれたいよ!!

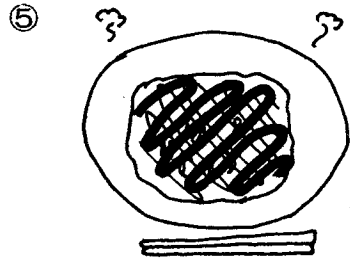
③ おこのみやきを焼く (ホットプレートで焼く)



豚肉の両面を焼く。生地をひろげてその上に豚肉をのせる。

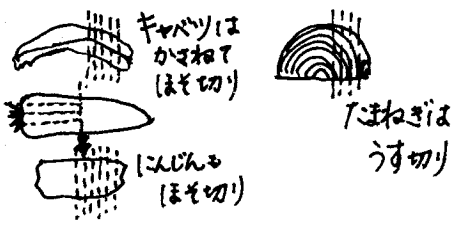


中火 (180℃) で5分焼く。  
うら返しにして蓋をして弱火 (140℃) で10分焼く。



お好みでソースやマヨネーズ、青のりをトッピングして出ま上がり。

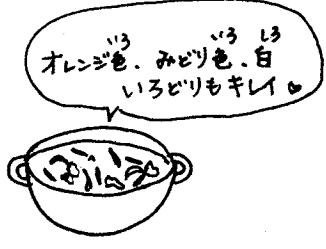
⑥ スープに入れる野菜をきる



キャベツとにんじんは細切り  
たまねぎはうすぎりにする。



♪ かにいものから先にいれるよ



♪ オレンジ色、みどり色、白、いろいろもキレイ

♪ 春キャベツバニャキシャキ!  
♪ とうふでもちもち!  
♪ ふわふわのおこのみやきだよ!

なべにお湯をわかし、野菜をいれる。にんじん→たまねぎ→キャベツの順で!

野菜がやわらかくなったら、コンソメを入れて塩こしょうで味をととのえる。