

お好み焼き（4人分）

<ボール中>

米粉 2カップ

片栗粉大さじ1、玄米粉大さじ1

かつお粉末だし10g、だし醤油 大さじ1

水 2カップ

<ボール中>

山芋 4cmほど

豚バラ肉 200g

キャベツ 1/2玉

ネギ 2本

ベーキングパウダー10g

油

お好み焼きソース

マヨネーズ

かつおぶし、青のり、紅生姜



作り方

①中のボールに米粉、片栗粉、玄米粉を入れ、粉末だし、だし醤油を混ぜ、水2カップを入れる。

②大のボールに、キャベツを千切りにし、ネギを小口切りにし、山芋をする。

③②を混ぜ、ベーキングパウダーを入れ、①を入れる。

④170℃に予熱したホットプレートに油を引き、豚バラを3枚しき、お玉に1杯の具を乗せ、上にまた豚バラ3枚を乗せ、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして焼く。

⑤ソースを塗り、お好みで薬味をのせる。