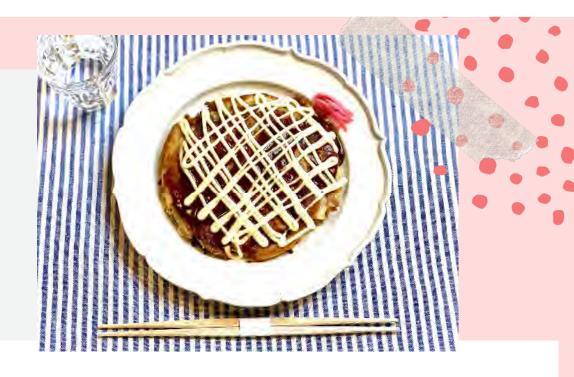
お好み焼き (4人分)

<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

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。