

# お好み焼き

その他

## 材料

8人分

薄力粉	3カップ	
卵	4個	
長いも	450g	
水	200~250cc	
キャベツ	700g	
葉葱	70g	
天かす	30g	
豚肉	150g	
いか	230g	
トッピング	お好み焼きソース	10g
	マヨネーズ	5g
	青のり	適宜
	花かつお	適宜



写真1

## 作り方

ホテルパン 25mm

1. キャベツは1cm角、葉葱は小口切り、豚肉・いかは一口大に切る。
2. 薄力粉・卵・すりおろした長いもを良く混ぜ合わせ、その中にキャベツ・葉葱を入れ、水は生地 hardness を見ながら加えていく。
3. ホテルパンにクッキングシートを敷き 2. を流し入れる。
4. 生地を平らにし、上に天かす、その上に豚肉・いかを均等に乗せる。(※写真1)
5. **コンビ (蒸気 10)** で **180°C 18~20分** 加熱する。加熱終了後、ハケでソースをぬり、マヨネーズ・青のり・花かつおを適量かける。

## 栄養量

1人分

熱量	427kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	17.0g
炭水化物	48.0g
塩分	1.0g