

お好み焼き



栄養価[1人分]

エネルギー 409kcal	タンパク質 17.5g	脂質 18.0g	炭水化物 48.1g	食塩相当量 1.1g
------------------	----------------	-------------	---------------	---------------

材料

材料	1人分	8人分
薄力粉	37.5g	300g
卵	25g	200g
長いも(すりおろす)	56g	450g
水	25~ 31g	200~ 250g
キャベツ(1cm角)	88g	700g
ねぎ(小口切り)	8.8g	70g
天かす	3.5g	28g
豚ばら肉(一口大)	20g	160g
いか(一口大)	30g	240g
お好み焼きソース	15g	120g
マヨネーズ	6g	48g
青のり	少々	1g
花かつお	0.3g	2.4g

つくり方

- ①薄力粉、卵、長いもをよく混ぜ合わせ、その中にキャベツ、ねぎを入れ、生地の硬さを見ながら水を加えていく
- ②クッキングシートを敷いたホテルパンに①を流し入れる
- ③生地を平らにし、上に天かすを広げ、その上にいか、豚肉をのせる
- ④予熱したスチコンで加熱する
【コンビ/10/180°C/18~20分】
- ⑤加熱終了後、ソースをぬり、マヨネーズ、青のり、花かつおをかける



※8人分=1/1ホテルパン1枚分



調理モード コンビ/10/180°C/18~20分



食育ヒント

粉物の料理には、広島焼き、たこ焼き、もんじゃ焼き、イカ焼き、韓国チヂミなどがあります。粉と水の量によって、食感の違いを楽しむことができます。長芋の代わりに、はんぺんを潰して使うこともできます。山芋と魚のすり身からできているため、ふんわりと仕上がります。

備品: 1/1 25mmホテルパン
クッキングシート



ワンポイント

- ・長芋は、生のものをすりおろすのが難しい場合は、冷凍のものを使用すると便利です。