

このや『お好み焼き』



ざいりょう まいていど
材料(6枚程度)

お好み焼き粉	150g	ねぎ(カット済み)	20g
卵	1個	干しエビ	おお 大さじ 1
水	220ml	油	しょう油 少々
豚バラ(スライス)	まい 2枚(50g)	このやソース	す 好きなだけ
もやし	1/2袋	青のり/かつお節	す 好きなだけ
キャベツ(カット済み)	1/2袋		



①ボールに卵を割りほぐし、お好み焼き粉、水の順に混ぜ合わせる。

(水の量は、生地の状態をみて調整する)



②豚バラスライスは、調理用はさみできっておく。



③①にもやし、キャベツ、豚バラスライス、ねぎ、干しえびを加える。



④ホットプレートをHI(190-250℃)にあたためる。



⑤ホットプレートで両面を4分くらい焼く。



⑥皿に盛り、ソース、青のり、かつお節をかける。