

♡ かんぴょう入りお好み焼き

482kcal



材料(2人分)

キャベツ…130g(約1/8個)
葱…20g
豚肩ロース肉…60g
味付けかんぴょう(ゆでたもの)…100g
長いも…40g
薄力粉…100g(1/2カップ)
水…80g
卵…2個
サラダ油…大さじ1/2
ウスターソース…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1
かつおぶし…4g
青のり…1g
紅しょうが…6g

作り方

- 1 キャベツは千切り、葱は小口切り、豚肩ロース肉は2cm幅に、味付けかんぴょうは1cm幅にそれぞれ切る。長いもは皮をむいてすりおろす。
- 2 ボウルに薄力粉を入れ、水を加えて泡立て器で混ぜる。混ざったら卵を加え、ダマにならないように再度混ぜ合わせる。
- 3 2の中に1の材料を加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに油をしき、3を丸く広げて中火で7分焼く。
- 5 フライ返しでひっくり返し、裏面も中火で7分焼く。
- 6 中まで火が通ったら皿に盛り、上にウスターソースを塗りマヨネーズをかけて、かつお節と青のりを散らす。最後に紅しょうがをお好み焼きの脇に添える。