

中島商店のもやし使用の お好み焼き♪

アレルギー/小麦・卵使用



調理例

材料 2人用

豚バラ薄切り肉 100 g
しゃぶしゃぶ用

キャベツ 100 g

もやし 200 g

卵 2コ

細葱 1本

焼ちくわ 2本

油 適量

小麦粉 120 g

水 150ml

和風だしの素 小1

お好み焼きソース 適量

マヨネーズ 適量

かつお節 適量



作り方

- ① キャベツ ...千切り
焼ちくわ...輪切り
細葱...小口切り
- ② ボウルに(a)を入れて混ぜ、キャベツ、もやし、焼ちくわ、卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひいて中火で、生地を丸く広げて、上に豚肉をのせる。約3~4分焼いたら裏返して、さらに約4分する(焦げないように注意!)
- ④ 器に③を盛り、ソース、マヨネーズ、かつお節、細葱をかけたら完成。

(a)

※赤字の材料はご自宅でご用意ください