

あごだしでお好み焼き (大2枚分)



材料

キャベツ 200g ・ 豚バラ肉 100g ・ 卵 M2 個 ・ 揚げ玉 (天かす) 大さじ 2 ~ 3
桜えび 大さじ 1 ・ 紅生姜 一つまみ

- ◆小麦粉 or 薄力粉 60 ~ 70g
- ◆長芋すりおろし 160g
- ◆あごだし
- ◆博多あごふりだし 1/2 包

※ 仕上げに おたふくソース・ネギ・マヨネーズ・青のり・鰹節 適量

作り方

1. 小麦粉はふるって ◆ の材料を混ぜあわせ 冷蔵庫で寝かせる 寝かせる時間が長いほどよい。
2. キャベツはあらみじんにして汁気をとって 生地にもぜる。その他の材料もまぜる。(豚肉以外)
3. 鉄板に油をひき (サラダ油&ごま油) 生地をまぜ 2センチ厚さくらいにまとめる。
4. 上に豚バラをのせ 生地は両面4分4分くらいで焼く。
5. 焼き上がりを見て最後にソース等でトッピングしたら完成です。