

お好み焼き



材料 (4 枚分)

(Aの材料)

お好み焼き粉	200g
*はくりき粉でもよい。お好み焼き粉を使うとよりフワフワに焼きあがります。	
ベーキングパウダー	小さじ 2
長いも (すりおろす)	160g
たまご	1/2 個
かつおとこんぶのだしじる	200cc

(Bの材料)

キャベツ (あらめのみじん切り)	600g
べにしょうが (みじん切り)	40g
天かす	60g
おつまみ用いか天	20g
むきえび	24 個

たまご	4 個
ぶたバラ肉	8 まい
油	てきりよう
*具はチーズやトマト、冬はかきを使ってもおいしくできます。	

お好み焼きソース	60g
トマトケチャップ	30g
青のり、かつおぶし、マヨネーズ	てきりよう

作り方



1. お好み焼きの生地をつくる

ボウルにAの材料を入れて、スプーンでよく混ぜておく。



2. お好み焼きを焼く

ボウルにAを1/4入れ、Bの材料もそれぞれ1/4ずつ入れて混ぜる。
*スプーンで、下から上に持ちあげるようにかき混ぜる。



3. ホットプレートに油を引く。

中火にして熱くなったら、②を流しいれる。
形をまるくしたら、上にぶたバラ肉2まいをのせ、
まんなかたまご1個をわってのせる。



4. 2分くらい焼いたら、たまごをくずしてから、うらがえす。
*焼いている時はさわったり、おしたりしないようにすると
ふっくら焼きあがる。



5. 5分くらい焼いたら、また、うらがえして3分焼く。



6. お好み焼きソースとトマトケチャップを混ぜて、上にぬる。
マヨネーズ、かつおぶし、青のりをのせる。

7. 残りの材料も同じようにして焼く。