

府中焼き



[材料]

お好み焼き粉	40g	天かす	大さじ2
水	70cc	かつおぶし粉	大さじ1/2
キャベツ	150g	油	てきりよう
やしそば用ゆでめん	1玉	お好み焼きソース、青のり	
あいびきひき肉	50g		
たまご	1個		

作り方



1. おこのみ焼きの粉と水をまぜ キャベツは千切りにする。
 ホットプレートを高温（220度くらい）にして 油をうすくのばす。
 おこのみ焼きの生地を2/3くらい入れ 丸くのばす。



2. かつおぶし粉とキャベツをのせる。
 めんを横で温める。



3. おこのみ焼きの上に天かすとひき肉をのせ 温めためんを上のにせる。
 残りの生地をかける。



4. うらがえして ヘラで上からおしつけ 温度を少し下げて5分くらい焼く。
 たまごをわり入れて広げて焼き その上におこのみ焼きをのせる。



5. うらがえしにして 焼き上げる。
 ヘラで食べやすく切れ目を入れ ソースをはけてぬり 青のりをふりかける。