

お好み焼き

南中学校 2年 ^{きりた}切田 ^{なおや}直也

使った特産物：サトイモ キャベツ

材料 4人分

キャベツ・・・600g
もやし・・・1袋
サトイモ・・・中4個
卵・・・4個
水・・・200ml
お好み焼き粉・・・200g
天かす・・・30g
プロセスチーズ・・・4個
豚バラ肉・・・250g
お好み焼きソース・・・160g
マヨネーズ・・・60g
かつお節・・・4g
青のり・・・1g



【作り方】

- ① キャベツは千切り、チーズは1cm角に切っておく。
- ② サトイモは皮をむき、大きめのボウルにすりおろす。卵と水を加え良く混ぜる。
- ③ ②にお好み焼き粉、キャベツ、もやし、天かす、チーズを入れてよく混ぜる。
- ④ 温めたフライパンに豚肉を並べ、肉の上に生地をのせて、ふたをして焼く。
- ⑤ 皿に盛り、好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを添える。

料理のアピールポイント

サトイモをすりおろして生地に入れ、ふわふわにしました。