

お好み揚げ



お好み焼きの材料を揚げてお好み焼きソースをかけました。家庭では、マヨネーズ等かけとも美味しいです。

【材料】

切り方 4人分

にんじん	(荒みじん)	20 g
キャベツ	(荒みじん)	160 g
根深ねぎ	(輪切り)	20 g
山芋	(すりおろす)	20 g
いか短冊 (冷)		60 g
むきえび2 L (冷)		60 g
小麦粉		80 g
鶏卵		32 g
かつお節		2 g
あおのり		0.8 g
食塩		少々
水		60 g
揚油		適量
お好み焼きソース		適量

【作り方】

- ①釜で卵、半量の水、塩、やまいもを混ぜて小麦粉を少しずつ入れる。野菜と残りの水を様子を見ながら入れる。
- ②いか、かつお節、あおのりを混ぜる。
- ②かき揚げのように丸くしてあげる。
- ③ソースをかける。