

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ホットプレートで焼いてみよう！

絵本再現レシピ③

★ばばばあちゃんのお好み焼き

<材料 2枚分>

【生地】

・水	200ml
・卵	1個
・薄力粉	100g
・塩	少々
・サラダ油	焼く用

【具材】

・削り節子	適量
・昆布粉(顆粒出汁)	適量
・キャベツ千切り	300
・てんかす	ふたつかみ
・長ねぎ	1/2本
・もやし	ふたつかみ
・豚バラ肉	80g
・焼きそばめん	1玉
・卵	2個
・青のり	適量
・お好みソース	好きなだけ

絵本ではお好み焼き2種類→クレープ→クッキーとアレンジ盛り沢山！プレートを囲みながらみんなで食べると楽しいね♪



<作り方>

- ① 生地材料を全て混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② キャベツを千切り、長ねぎを小口切りにする。
- ③ ホットプレートをあたため油をうすくのぼす。
おたま(1杯分)で生地をうすくのぼす。(クレープの生地のように。)
- ④ 削り節と昆布粉をのせる。
キャベツを山盛りにのせ、てんかす、長ねぎ、もやしをのせる。
- ⑤ 豚バラ肉を上を広げてのせ、つなぎの生地をかける。
ヘラを使って思い切ってひっくり返す。
- ⑥ とないで焼きそばめんを炒め、ソースを和える。上に⑤をのせる。



- ⑦ とないで目玉焼きを焼き、黄身をくずし、
上に⑥をのせ、卵が上にくるようにひっくり返す。



- ⑧ ソースを刷毛で全体に塗り、青のりをかけて完成。

《アレンジ～関西風お好み焼き～》

生地材料全部と具材のキャベツ、てんかす、長ねぎ、もやしをボールに入れて混ぜ、油をうすくのばしたプレートにひろげて焼き、上に豚バラ肉をのせる。ひっくり返して両面焼いたら、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけて完成！



『ばばばあちゃんのなんでもおこのみやき』

さとう わきこ // 作 福音館書店



ばばばあちゃんが焼いたおこのみやきを、あっという間に食べてしまった子どもたち。今度は子どもたちもいっしょに挑戦して…。

ばばばあちゃんの絵本シリーズ



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。