

お好み焼き

(材料 8枚分)

【生地】

小麦粉	3カップ
たまご	3個
長いも	10cm (200g)
水	1.5カップ
だしの素	小さじ1
塩	小さじ1

【具】

キャベツ	1/2個
長ねぎ	1本
紅しょうが	大さじ3
桜エビ	3/4カップ
揚げ玉	3/4カップ
いか	150g
ちくわ	3本
こんにゃく	小1枚

【トッピング】

豚バラ(焼き肉用)	適宜
ピザ用チーズ	//
お好み焼きソース	//
青のり	//
おかか	//
マヨネーズ	//



(つくり方)

- 1 具を刻む：キャベツは粗みじん切り。ねぎ、紅しょうが、ちくわ、こんにゃくはみじん切り。いかは薄切り。豚バラ肉は4cm長さに切っておく。
- 2 お好み焼き生地を作る：大きなボウルに水、だしの素、塩を合わせ、小麦粉を振り入れて混ぜる。卵を1個ずつ加えて混ぜ、最後に長いもを磨って加える。
- 3 生地に刻んだ具を順番に混ぜていく。ただし、揚げ玉は焼く直前に加えること。
- 4 ホットプレートで焼く：生地を丸く流し入れたら、上に豚バラ肉・2~3枚、チーズ・適量をちらす。
- 5 片面が焼けたらひっくり返し、ヘラの角で数カ所空気穴を開ける。豚バラ、チーズがカリッとするまで香ばしく焼く。
- 6 ひっくり返して、お好み焼きソース、マヨネーズを塗り、青のり、おかかをふって出来上がり♪

* 具を刻むのはフードカッターを使うと楽です。ただし、キャベツは必ず包丁で粗く刻んでください。



ネギ焼き

(材料 2枚分)

【生地】

小麦粉	1カップ
水	1.5カップ
だしの素	小さじ1/3
塩	小さじ1/2強
長いも (磨ったもの)	大さじ3

【具】

青ねぎ(小口切り)	2束
紅しょうが(みじん切り)	適宜
揚げ玉	//
桜エビ	//
たまご	2個
おかか	適宜
しょうゆ	//



(つくり方)

- 1 生地を作る：ボウルに水、だしの素、塩を入れたら小麦粉を振り入れる。最後に長いもを磨り入れて混ぜる。
- 2 ホットプレートまたはフライパンを熱して、お玉で生地を流し入れ、薄くのばし広げる。青ねぎをたっぷり乗せて、紅しょうが、揚げ玉、桜エビを適量ふって、真ん中にたまごをボトンと割り入れる。生地を適量、丸く回しかける。
- 3 生地の縁がめくれてカリッとしてきたら、ヘラでひっくり返す。はみ出した青ねぎはヘラで真ん中にもどし、ヘラで上からぎゅっぎゅっとたまごを軽くつぶす。
- 4 青ねぎがしんなり焼けてきたらひっくり返し、しょうゆを回しかけて、おかかをふって出来上がり♪

* 桜エビの代わりにすじコン(牛スジの煮込み)を入れると美味しいです♪

オムそば

(材料 2枚分)

あおき惣菜の焼きそば	2パック
たまご	4個
牛乳	少々
マヨネーズ	適宜
ケチャップ	//
青のり	//



(つくり方)

- 1 たまごを割りほぐし、牛乳を混ぜる。
- 2 フライパンを温め、(1)の半量を流し入れ、たまごが半熟になったら焼きそばを乗せ、たまごで包む。
- 3 フライパンを傾け、お皿にひっくり返して乗せて、ナマコ形に整える。
- 4 ケチャップ、マヨネーズ等をのせて出来上がり♪

胡麻ぷいん

(材料 グラス6個分)

牛乳	400cc
グラニュー糖	30g
黒練りごま	60g
グラニュー糖	30g
板ゼラチン	5~6g
アマレット	大さじ1
生クリーム	適量
黒ごま	少々



(つくり方)

下準備：板ゼラチンを氷水につけてもどしておく。

- 1 牛乳、砂糖を鍋で沸騰直前まで温める。
- 2 練りごまにグラニュー糖をよく混ぜ合わせる。
- 3 戻したゼラチンを粗熱のとれた(1)に加え、よく混ぜる。
- 4 (2)に(3)を少しずつ加えてよく混ぜる。アマレットを入れる。
- 5 (4)を氷水にあて、混ぜながら冷やす。
- 6 冷たくなり、とろみがつく直前まで混ぜたらグラスに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 固まったら、上に生クリームをかけ、黒ごまをふる。