

自分で簡単に作れる 大阪 粉もん料理!

お好み焼き



<材料> 1人分

キャベツ 30g
 青ねぎ 1本
 豚うすぎり肉 15g

生地 { 小麦粉 50g (米粉40g)
 水 70mL (水60mL)
 塩 ひとつまみ

油 適宜
 お好みでソース、青のり、かつおぶし

米粉でも
 作れるよ!



<作り方>

①小麦粉と水と塩を、泡だて器でとろりとするまでよくまぜる。混ざったら、ポリ袋の中に入れる。



②キャベツは、細切り、または、大きめのみじん切りにする。



③青ねぎは、根を切り落とし、5mm幅くらいに切る。



④キャベツと青ねぎを①の袋にいれ、よくもみ混ぜる。



⑤袋の端をはさみで大きめに切り、油を塗って温めておいたフライパンに生地を流す。



⑥スプーンで形を整えて、あらかじめゆでておいた豚肉をのせる。中火で3分焼く。



⑦裏返し、さらに裏面を中火で2分焼く。



⑧お皿に盛り付け、お好みでソース、青のり、かつおぶしをかけてできあがり!

