



米粉のお好み焼き

さっぱりとした歯切れのよい米粉のお好み焼き

キャベツの甘みと良く合います

材料（1枚分）

- ・ HP米粉N…30g
- ・ 和風だし（顆粒）…2g
- ・ 卵…1個
- ・ 水…18g
- ・ 山芋（すりおろし）…25g
- ・ キャベツ（粗みじん切り）…100g
- ・ 豚バラ…お好みの量

<トッピング>

- ・ ソース、青のり お好みで

ワンポイントレッスン

生地とキャベツを混ぜるときは
空気が入るようにさくっと混ぜましょう

形が崩れないように、
焼いている間は動かさないこともポイント

作り方

- ①米粉、和風だし、卵、水を混ぜて生地をつくる
- ②①に山芋、キャベツを混ぜる
- ③200℃に熱したホットプレートに②をのせ、豚肉をトッピングして5分加熱する
- ④裏返してフタをし、5分蒸し焼きにする
- ⑤ソース、青のりをトッピングする