



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R…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°C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