

10/26 (木) フワツとなっとうるお好み焼き (ゆきさん)

(材料2人分)

- A 納豆：1パック
絹ごし豆腐：1/2丁
たまご：1個
- B キャベツ：200g
たまねぎ：中1個
むきエビ(小)：60g
ピザ用チーズ：70g
- C 塩こしょう：適量
コンソメパウダー：小さじ1と1/2
片栗粉：大さじ4弱
サラダ油：大さじ2

(ソース)

- お好み焼きソース：適量
マヨネーズ：適量

(トッピング)

- 小ねぎ：適量
一味唐辛子・柚子胡椒：お好みで

- ① (下準備) キャベツは細切りにして、たまねぎは半月の薄切りにし、エビは一口大に切って、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを入れて軽く混ぜ合わせ、Bを加えて、更にCも入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の生地を少し落として、ジュツとなったら全部流し入れる。(フライパンの大きさによっては1/2量ずつ焼く)
- ④ ③のフライパンの生地が均等な厚さになるように表面をならし、蓋をして、表面が白っぽくなるまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンの蓋を外して裏返し、さらに焼いて、裏面に焼き色がついたら器に盛る。
- ⑥ ⑤にお好みソースを塗り、マヨネーズをかけて、①の小ねぎを散らし、お好みで一味唐辛子や柚子胡椒をかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。