

# 関西風お好み焼き

(1 テーブル 6 人分)

- ① アルミホイールを 8 c m 幅に切り、2 回折って 2 c m 幅の棒状にします。
- ② 直径 7 c m 位の輪にして、ホッチキスで止めます。
- ③ ボールにお好み焼き粉を 1 0 0 g 入れます。
- ④ たまごの卵黄のみをボールに入れます。
- ⑤ 卵白は軽めのメレンゲにします。(山芋の代用)
- ⑥ 水 1 1 0 c c をボールに生地をつくり、ラップをして、冷蔵庫に入れ寝かす。
- ⑦ キャベツ 1/6 玉 (1 5 0 g) を千切りから、みじん切りにします。
- ⑧ ネギ 1 本、紅しょうが 4 0 g を細かく切ります。
- ⑨ 揚げ玉 1 5 g、干しえび 3 g、コーン 2 4 粒を各テーブルに取ります。
- ⑩ 1 日目ベーコン 1.5 枚を 1 c m 角に切ります。  
2 日目むきえび 1 5 g を半分に切ります。  
3 日目チーズ 1 枚を 5 m m 角に切ります。
- ⑪ お椀に生地 6 等分、キャベツ 2 5 g、ネギ、紅しょうが、揚げ玉、干しえび、⑩、コーンを 6 等分して入れます。軽めのメレンゲを 6 等分してお椀の底から軽く 6 回スプーンでかき混ぜます。
- ⑫ 油をひいたホットプレートにアルミホイールの輪を置き、中に流し入れます。スプーンで形を整えます。(1 6 0 ~ 1 7 0 度) で 5 分程度で返します。
- ⑬ お好み焼きソース (又はとんかつソース) 3、ウスターソース 1 を混ぜます。
- ⑭ 焼きあがったら、ソース、マヨネーズ、かつをぶし、青のりを適量入れ、出来上がり。

買い物 (1 テーブル 6 人 x 4 テーブル = 2 4 人分) x 3 日分

キャベツ	2 玉			
お好み焼き粉 4 0 0 g 入	3 袋			
たまご 6 個入	2 パック	1 日目	豚玉	ベーコン 6 枚入 1
小ねぎ 6 本入	2 束			
紅しょうが 6 0 g 入	2 袋	2 日目	えび玉	むきえび 60g 1
揚げ玉 9 0 g 入	2 袋			
干しえび 2 0 g 入	2 袋	3 日目	チーズ	6 枚入 1
かつをパック 8 袋入	2 袋			
お好み焼きソース	1			
ウスターソース	1			
青のり	1 袋			
マヨネーズ	1			
コーン缶	1			