

# 「国産米粉ミックス」を使った お好み焼き


材料 約20cmのお好み焼き2枚分

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| エコープ国産米粉ミックス<br>.....200 g (小袋1袋) | 〔トッピング〕<br>紅しょうが、お好み焼きソース、<br>かつお節、マヨネーズ<br>.....各適量 |
| 卵.....4個                          |  |
| 水.....110cc                       |  |
| キャベツ.....400 g (約1/4個)            |  |
| 豚ばら肉.....100 g                    |  |
| 干しえび.....5 g                      |  |
| 天かす.....5 g                       |  |

## 作り方

おやつ  
エコープ  
マーク品を使用

- ① キャベツをみじん切りにする。細かく切ると焼くときの裏返しが楽になる。大きめに切るとキャベツの食感が残る。
- ② ボウルに国産米粉ミックス、卵、水を入れ、混ぜる。混ぜすぎず、粉固まりがなくなる程度。
- ③ 生地キャベツと干しえび、天かすを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートは200℃に熱しておき、焼き始める。あまり薄くのばさず、20cmぐらいが目安。豚ばら肉をのせてふたをして4分焼く。裏返して約3分焼き、もう一度裏返して約2分焼く。生地を上から押さえたりせず、ふっくらと焼く。
- ⑤ 皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、紅しょうがなど、お好みの具材をのせる。

ポイント  チーズやもち、明太子などを入れてもおいしい。