

海鮮お好み焼き



☆材料4人分

にじます……………4切
お好み焼き粉 ……120g
キャベツ……………1/4個
シーフードミックス…1袋
にじます……………2尾
ナルト …………… 適量
卵 …………… (M)4個
料理酒 …………… 適量

おすすめポイント

海鮮の量や種類を人の好みによって変えることができる。
作り方が簡単。普通のお好み焼きに海鮮を入れるだけ。

☆作り方

- ① 生地を作る。(お好み焼き粉、卵、水、シーフードミックスを混ぜる)
キャベツを切り、にじますを三枚におろす。おろしたにじますを約5分酒につける。
- ② 酒につけたにじます全面に、小麦粉をおさえつけるような感じでつける。
- ③ ①にキャベツを入れる。ナルトを切って入れる。
- ④ フライパンに少し多めの油を入れ、小麦粉をつけたにじますを揚げる。
- ⑤ 揚げたにじますを1口サイズに切る。
切ったあと①に入れる。
- ⑥ フライパンに油をひき、①を焼く。

生徒の感想

皆で作るお好み焼きはおいしかった。

富士根南中学校
(H24 2年生)4組3班