



変わりお好み焼き



【材料】大一枚分

<生地>

・お好み焼き粉……………100g
又は薄力粉 + 顆粒だし

・卵……………2個

・はんぺん……………1枚

・水又は牛乳……………160cc~180cc

※山芋(長芋)・天かすなどお好みで加えても良い

<具材>

・好みの野菜なんでも……………300g程度

・好みの具材なんでも……………適量

※あくまでも目安ですのでお好みで加減やアレンジして下さい

作り方

- ①卵・はんぺんを良く混ぜ合わせます。
(フードプロセッサー・ハンドミキサー・泡だて器などを使用)
- ②①に粉・水(牛乳)を加え混ぜ合わせます。
(水分は様子を見ながら加減)



厚手のフライパン又はホットプレートを軽く温め、置くようにのせていきます。



- ①中火で3分位焼いたらひっくり返します。(カリッと烧きたい食材があればここで乗せます)
- ②蓋をして4~5分蒸し焼きにします。
- ③その後もう一回ひっくり返して蓋をせずに2~3分加熱し、余分な水分を飛ばします。(時間はあくまでも目安です。火を止めて余熱も上手に利用しましょう)



節電のポイント

弱めの火で大きく焼くと、焼く回数が少なくなり加熱時間の短縮になります。

粉に具材を入れるのではなく、様々な食材やたっぷりの野菜をつなぐ役割に少々の粉を入れると粉が少ない分、加熱時間が少なくて済みます。

具材を小さくしたり、薄くすることで火の通りが早くなり加熱時間の短縮になります。

フライパンひとつで作ることで洗い物が少なくて済み効率的です。