

献立名：フキお好み焼き

<できあがり図>

<材料> (5人分)

小麦粉 50g
ベーキングパウダー 小さじ1/2杯
だし汁 50cc
卵 1個
やまいも 10g
キャベツ 100g
紅しょうが・けずり粉・干しえび・天かす・切りいか各少々
ソース 大さじ2
トマトケチャップ 大さじ1
けずりぶし 3g

<用意する道具>

ボウル・さいばし・ゴムべら・たまじゃくし・フライ返し・ホットプレート・はけ・大さじ

<作り方>

- ①ホットプレートを温めておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、さいばしでよくほぐし、だし汁を加えて混ぜる。
- ③小麦粉とベーキングパウダー・すりおろしたやまいもを加え、よく混ぜる
- ④キャベツ・紅しょうが・けずり粉・干しえび・天かす・切りいかを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ホットプレートで焼く。
- ⑥ソースとトマトケチャップを混ぜたものをぬり、けずりぶしをのせる。

<気をつけることやポイントなど>