

# このや お好み焼き (所要時間: 約3時間)

## 【材料】1人前

- ・お好み焼き粉 ... 100g
- ・豚肉 ... 30g
- ・卵 ... 1/2個
- ・キャベツ ... 100g
- ・あげ玉 ... 10g
- ・イカ ... 1切れ
- ・かつお節 ... 5g
- ・お好みソース ... 適量
- ・油 ... 適量

## 【調理道具】

5~8人用

- ・まな板 ... 2枚
- ・包丁 ... 2丁
- ・フライ返し ... 1本
- ・計量カップ ... 1個
- ・泡だて器 ... 1本
- ・おたま ... 1本

## 【食器】

- ・紙皿 ... 食数分
- ・箸 ... 食数分

## 【作り方】

《お好み焼きを作ります》

- ①材料と調理器具を確認します。
- ②ボウルにお好み焼き粉、卵、お水(140cc×人数分)を入れて、泡だて器で混ぜ合わせます。
- ③キャベツを千切りにして、あげ玉と一緒に①に入れ、混ぜ合わせます。
- ④かまどに火をおこします。  
まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。  
新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。  
新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。
- ⑤鉄板に油をひき、火にかけます。
- ⑥鉄板が温まったら、生地をおたまですくい、一杯ずつくっつかないように鉄板に広げます。
- ⑦生地の上に豚バラ肉とイカを並べます。
- ⑧裏面が焼けたらフライ返しでひっくり返します。
- ⑨反対側も焼けたら箸で中心を開き、生地が焼けているか確認しましょう。
- ⑩中まで焼けたらお皿に移してソースやかつお節をかけていただきます！

