

このや お好み焼きセット(所要時間:約3時間)

ざいりよう にんまえ 【材料】1人前

- ・このやこ
お好み焼き粉 ... 100g
- ・ぶたにく
豚肉 ... 30g
- ・たまご
卵 ... 1/2個
- ・キャベツ ... 100g
- ・あげたま
玉 ... 10g
- ・イカ ... 0.5切れ
- ・かつおぶし
節 ... 5g
- ・この
お好みソース ... 30g
- ・あおさこ
粉 ... 適量
- ・べにしょうが
紅生姜 ... 適量
- ・あぶら
油

ちょうり どうぐ 【調理道具】 5~8人用

- ・まないた
板 ... 2枚
- ・ほうちよう
包丁 ... 2丁
- ・がえ
フライ返し ... 1本
- ・けいりよう
計量カップ ... 1個
- ・あわき
泡だて器 ... 1本
- ・おたま ... 1本

しよつき 【食器】

- ・かみざら
紙皿 ... 食数分
- ・はし
箸 ... 食数分

つく かた 【作り方】

《このやつく
お好み焼きを作ります》

①ざいりよう ちょうり き ぐ かくにん
材料と調理器具を確認します。

②ボウルにこのやこ たまご みず
お好み焼き粉、卵、お水(140cc×人数分)を入れて、あわき
泡だて器で混ぜ合わせます。

③キャベツをせんぎ
千切りにして、あげたま いっしょ
と①に入れ、混ぜあ
合わせます。

④かまどにひ
火をおこします。

*べし ひ
別紙(火のおこしかた)を確認してください。

⑤てっばん あぶら ひ
鉄板に油をひき、火にかけます。

⑥てっばん あたた きじ いっぱい
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ひろ
広げます。

⑦きじ うえ ぶた にく なら
生地の上に豚バラ肉とイカを並べます。

⑧うらめん や がえ かえ
裏面が焼けたらフライ返しでひっくり返します。

⑨はんたいがわ や はし ちゅうしん ひら きじ や かくにん
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なか や さら うつ ぶし こ
中まで焼けたらお皿に移してソース・かつお節・あおさ粉をかけていただきます！

