



Uma recipe

25

梅干し入りお好み焼き

今日のお好み焼きは、何が入ってると思う～？

材料 3人分

キャベツ…400g
小ねぎ…適量
卵…2個
牛乳…200cc
たたいた梅…大さじ1
お好み焼き粉…200g
長芋…100g
豚バラ肉の 슬라이ス…200g
イカ…200g
シュレットチーズ…100g
お好みソース…適量
かつお節…適量
青のり…適量
サラダ油…適量

- 1 キャベツは粗みじん、小ねぎは小口切りにする。豚肉は10cm、イカは食べやすく切る。
- 2 お好み焼き粉に牛乳、おろした長芋を加えて混ぜ、たたいた梅も加える。
- 3 ②の生地に、キャベツ、ねぎ、卵、チーズ、イカを入れ、ざっくりと混ぜる。
- 4 ホットプレートに、サラダ油をひき、生地を3等分にしてのせ、上に豚肉をのせ、中温で焼く。焼き色がついたら、ひっくり返し、火が通るまで焼く。
- 5 ソースをお好みでうすくぬり、かつお節、青のりをつける。

(JA紀州梅愛隊)

iiijima's onepoint!

梅やチーズのうまみが生地にくまれているので、お好みソースをかけなくても、十分おいしいですよ。