

あいちゃんセット

5
回目

A 10/13 金
コース




B 10/14 土
コース



大阪風いか焼き

材料(2人分)

 ヤリイカリング… 100g

小ねぎ…………… 3本
卵…………… 2個
中濃ソース…………… 適量
マヨネーズ…………… 適量
青のり…………… 適量
サラダ油…………… 小さじ2
A { 小麦粉…………… 80g
水…………… 100cc
だしの素(顆粒) …… 小さじ1

- ① ヤリイカリングは解凍し、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、なめらかになるまで混ぜて生地を作り、ヤリイカリングを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ1を入れて熱し、②の半量を流して卵を1個割り入れ、弱火で3～4分焼き、焼き色がついたら裏返してもう片面弱火で2分焼く。
- ④ ③を半分に折り、中濃ソース、マヨネーズ、青のりをかけ、小ねぎをたっぷりとのせる。

※もう一枚も同様に焼く。

約 389 kcal 1人分