あいちゃんセット

5回目

Aコース 1/16(金)
Bコース 1/17(土)

豚バラお好み焼き

材料〈2人分〉

蘆山高原豚
バラスライス…150g

キャベツ …… 200g
長芋 …… 100g
小ねぎ …… 4本
塩、こしょう …… 各少々
揚げ玉 …… 15g
紅生姜 …… 20g
お好み焼き用ソース …… 適量
マヨネーズ …… 適量
かつお節 …… 適量
青のり …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1

A
- だし汁 …… 120cc
- 小麦粉 …… 100g
- 溶き卵 …… 1個分

❶ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。

❷ キャベツは千切り、長芋はすりおろし、紅生姜は細かく刻む。

❸ ボウルにA、②、揚げ玉を入れてさっくり混ぜ合わせる。

❹ フライパンにサラダ油を半量入れて熱し、③を半量流し入れ丸く広げ、①を半量のせ中火で2〜3分焼く。焼き目がついたら裏返し、弱火で4〜5分焼く。同様にもう1枚焼く。

❺ 器に④を盛り、ソースを塗り、マヨネーズをかけ、青のりを散らし、刻んだ小ねぎとかつお節をのせる。

約694kcal 1人分