



① 長芋をスライサーで千切りにしてボウルに入れます。
 (5cm程皮をむかず)にそこを持つと、すべらないので作業が楽です。最後、皮が入っても特に気にせずにごってください。



② ④をはしてよく混ぜ⑥を加え、粉がみえなくなるまで混ぜます。
 キャベツ(粗めの千切り)を加え、ざっくり混ぜて生地完成です。



③ 小さめのフライパンに豚バラ肉超うす切をならべ中火にかけ、生地を加えて平らにならします。



④ ふたをして弱めの中火で焼きます。様子みながら8割くらい焼けたかなという頃にひっくり返します。裏面焼けたらお好みソース、マヨネーズ、かつおぶしなど好みのソースをかけてお召し上がりください。



★一緒に焼く具材はえび、たこ、いか、ソーセージ等好みで変えてみてください。

10th ANNIVERSARY since 2015
 ミックス粉を使わない
 お好み焼



材料(2人分)

- A ●長芋…140g(スライサーで千切り)
 ●卵…1個 ●水…60cc
 B ●小麦粉…大さじ3(40g)
 ツルヤオリジナル 素材そのまま万能だし
 ●かつお粉 ●えび粉) 小さじ
 ●するめ粉 など合計) 山盛り1(6g)
 ●キャベツ 粗めの千切り…160g
 ●豚バラ肉超うす切…100g
 ●ブルドック 本格お好みソース) など好みで
 ●マヨネーズ ●かつおぶし)

※ブルドック 本格お好みソース、マヨネーズ、かつおぶしの栄養量は含まれません。

栄養量	エネルギー	359kcal	脂 質	21.1g	食塩相当量	0.2g
	たんぱく質	16.5g	炭水化物	29.3g		