

玉ねぎ入りお好み焼き



【材 料（4皿分）】

- ・豚バラ薄切肉 6枚
- ・キャベツ 4本
- ・玉ねぎ（中） 1個
- ・薄力粉 140g
- ・卵 2個
- ・おろし長芋 120g
- ・天かす 適量
- ・青のり 適量
- ・刻み紅しょうが 適量
- ・水 3/4カップ
- ・だしの素 小さじ1と1/2
- ・お好み焼きソース 適量
- ・マヨネーズ 適量
- ・サラダ油 大さじ4

【作 り 方】

- ① キャベツ、玉ねぎは細かく刻む。豚肉は1枚を2～3等分に切る。
- ② ボウルに水、だしの素を入れてかき混ぜ、卵、おろし長芋の順に加えよく混ぜる。さらに薄力粉も加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に①のキャベツ、玉ねぎを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油（大さじ1）を熱し③の量の1/4を広げ、紅しょうが、天かすをふりかける。
- ⑤ ④の上に豚肉1/4の量を全体にのせ、中火で焼く。
- ⑥ 焼き目がついたら裏返し、弱火で蓋をして火がとおるまで焼く。残り3枚も同様に焼く。
- ⑦ 皿に盛り、お好みソース、マヨネーズをぬり、青のりをかける。

※中に入れる具は、お好みで好きな具材（チーズ、コーン等）を入れると美味しいです。