

# ふわとろ米粉お好み焼き



## 材 料 (大きめ2枚分)

### 生 地

米粉	150g
水	200cc
かつお粉	大さじ山盛り1
長芋	200g
卵	1個
塩	ひとつまみ

キャベツ	400g
長ネギ	1本
乾燥桜エビ	大さじ2
豚こま切れ又はばら肉	180g

仕上げ用: マヨネーズ・花かつお・青のり・小ネギの小口切り

### お好み焼きソース

中濃ソース	大さじ2
だし醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
米粉	小さじ1/2

## 作り方

- ① 生地を作る。米粉と水・かつお粉をよく混ぜ合わせ、上から長芋は皮ごとすりおろす。卵・塩を加えよく混ぜ合わせておく。
- ② キャベツは粗みじん切り、長ねぎは小口切りにする。豚肉はざっくりと切っておく。
- ③ ①の生地に、キャベツ・長ネギ・桜エビ・豚肉を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに、菜種油(大さじ1)を入れよく熱し、生地を1/2をながしいれる。(中火)  
※あまり広げ過ぎず、こんもり丸くなるように調える。
- ⑤ 焦げ目が付いたら裏返し、中弱火にしフタをして蒸し焼きにする。  
※裏返したらフライ返しで押さえず焼くとふんわり仕上がります。
- ⑥ お好み焼きソースを作る。調味液を全て混ぜ、ラップをかけず加熱する。  
※ 約30~50秒フワッと沸騰してきたら加熱を止め完成。ふきこぼれないように目を離さず!
- ⑦ 両面焼き色が付いたら、お皿に盛りソース・マヨネーズを塗り、花かつお、小ネギ青のりをふりかけ出来上がり。

☆ キャベツの切り方を粗みじん切り、米粉に長芋を混ぜ合わせることで硬くならずふんわり仕上がります。お好みソースも手作りです。米粉のとろみがポイント!