

残り野菜のお好み焼き



お好み焼きの生地には、野菜の葉、茎、芯など捨ててしまいがちな部分を加えました。お好み焼きというよりも「エコのみ焼き」が正しい?!

材 料

(2人分)

にんじんの先	2 cm
かぶの葉	1 株分
キャベツの芯とそのまわりの部分	適量
セロリの茎	2 cm
卵	1 個
長いも	2 cm分
だし汁	80ml
小麦粉	100g
サラダ油	少々
ソース、マヨネーズ、青のり、練り辛子	各適量

作り方

- ① にんじん、かぶの葉、キャベツ、セロリの茎はすべてみじん切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、長いも、だし汁、小麦粉を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、1の野菜も加えて混ぜる。
- ③ フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して200℃に設定し、サラダ油を薄く引いて温める。2の生地を玉じゃくしですくって丸く流し入れ、きつね色になるまで焼いたら、フライ返しで上下を返し、同様に色づくまで焼く。
- ④ 器に盛り、ソースを表面にぬって青のりをふり、好みでマヨネーズ、辛子をかける。

コンロにフライパンをのせて揚げ物温度調節機能で200℃に設定すれば、ホットプレートのように高温を一定に保ちながらお好み焼きが焼けます。