



# もちフワ!!お好みるく焼き

宮部 雄大

## 材料・分量(4人分)

お好み焼き粉	200g	紅しょうが	少々
卵	2個	豚バラ肉	200g
牛乳	300ml	とんかつソース	大さじ4
レンコン	150g	生クリーム	大さじ1
キャベツ	300g	カレー粉	少々
シーフードミックス	200g	マヨネーズ	お好みで
コーン	大さじ8	青のり	お好みで
天かす	少々	かつお節	お好みで

## 作り方(時間:50分)

- ① ボウルにお好み焼き粉、卵、牛乳、すりつぶしたレンコンを入れて混ぜる。
- ② キャベツをみじん切りにする。
- ③ ①に②、シーフードミックス、コーン、天かす、紅しょうがを入れてさらに混ぜる。
- ④ フライパンで③を円形に焼く。真ん中にヘコミをつけ、その上に豚バラ肉を3枚くらいのを、何回かひっくり返しながら全体に火を通す。
- ⑤ とんかつソース、生クリーム、カレー粉を混ぜてソースを作る。
- ⑥ ④を皿に盛り、⑤をぬり、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成。

## セールスポイント

ソースを工夫しました。

生クリームを入れることによりまろやかになり、

さらにカレー粉を入れて香りもよくなりました。