

季節を楽しむ  
イベント  
ごはん!

生地に長いもを加えて **口福** のかりっ! ふわ!

## 関西風豚玉

◎調理時間35分 1人分658kcal 塩分4.6g

### 材料(4人分)

- 豚肉(バラ)…8枚(200g)
- お好み焼き粉…200g
- 卵…2個
- A 水…1と1/4カップ
- マヨネーズ…大さじ2
- 長イモ…長さ3cm(60g)
- キャベツ…500g
- 天かす…大さじ4
- B 青ネギ(刻んだもの)…40g
- 紅ショウガ(刻んだもの)…30g
- サラダ油…適量
- お好み焼きソース…適量
- マヨネーズ…適量
- 青のり…適量
- 削りカツオ…適量

### 下準備

- 長イモはすりおろす。
- キャベツは5mm角に切る。
- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、キャベツ、Bを加えて混ぜ合わせる。

### ここがポイント

空気を含ませるように手早く混ぜる!

- ② ホットプレートの中温(180℃)に熱し、サラダ油をなじませ、①の1/4量を直径約20cmに広げ、豚肉の1/4量をのせる。
- ③ ②を4～5分焼き、ふちがカリッとなったらフライ返しなどで裏返し、ふたをして4～5分蒸し焼きにする。

### ここがポイント

ギュッと押さえない!できるだけさわらない!

- ④ ③に火が通ったら再び裏返し、お好み焼きソースを塗り、マヨネーズ、青のり、削りカツオの順にかける。同様に計4枚作る。



## これぞ裏ワザ! お好み焼きの裏返し方

- ① ふちがカリッとなり、片面が焼けたらフライ返しなどで皿に移します。
- ② 皿を両手で持ち、ホットプレートの真ん中をめがけて一気にひっくり返しましょう。  
※ホットプレートに近づきすぎないようにご注意ください。



# 新年会 お好み焼き

牡蠣ももりもり **満福** のボリューム!

## 広島風牡蠣のお好み焼き

◎調理時間45分 1人分817kcal 塩分4.8g

### 材料(4人分)

- カキ(むき身・加熱用)…16個
- 豚肉(こま切れ)…160g
- 「お好み焼き粉」…150g
- A 水…1と1/4カップ
- 粉かつお…小さじ4
- キャベツ…600g
- 天かす…大さじ8
- 焼きそば麺…4玉
- 卵…4個
- サラダ油…適量
- お好み焼きソース…適量
- マヨネーズ…適量
- 青のり…適量
- レモン(くし形切り)…4切

### 下準備

- カキは分量外の塩水(水1カップに塩小さじ1の割合)で洗い、キッチンペーパーで水けをふく。
- キャベツは幅2mmの千切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。

- ① ホットプレートの中温(180℃)に熱し、サラダ油をなじませ、Aの1/4量弱を直径約20cmに薄く広げる。

### ここがポイント

玉じゃくしの背を置いて、内側から外にくるくると円を描くように素早く広げる!少し穴があいても気にしない!

- ② ①に粉かつお、キャベツ、天かす、焼きそば麺、豚肉をそれぞれ1/4量ずつ順にのせ、Aを大さじ2ほど回しかける。

### ここがポイント

焼きそばは手で軽くしなからキャベツを覆うようにのせる!キャベツが蒸されて甘〜!

- ③ ②を4～5分焼き、ふちがカリッになったらフライ返しなどで裏返し、ふたをして4～5分蒸し焼きにする。
- ④ 空いたスペースに卵を割り、フライ返しなどで直径約15cmにくずして広げ、③をのせ、上から軽く押さえる。裏返して卵を上にする。
- ⑤ 空いたスペースにカキを並べ、2～3分焼き、焼き色がついたら裏返し、同様にカキの身がぶっくりするまで2～3分焼く。
- ⑥ ⑤にお好み焼きソースをぬり、マヨネーズ、青のりの順にかけ、⑤のカキ4個、レモン1切をのせる。同様に計4枚作る。  
※カキにレモンをしばっていたいただきます。



お正月は、我が家で  
年神様をおもてなし。

鯛入り伊達巻 福祿すだれ巻  
鯛入り御蒲鉾 祝月(白)  
鯛入り御蒲鉾 祝月(紅)

掲載商品は店舗によって取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。  
https://www.kibun.co.jp/

酸化対策で、オイルのおいしさを長〜くつづけ!

鮮度長持ち、サビないオイル  
日清 ヘルシーグリア

©Fujiko-Pro, Shogakukan, TV-Asahi, Shirei, and ADK  
日清オイログループ株式会社 https://www.nisshin-oillio.com