

ジオトレイン企画

作品レシピ

「伊豆お好み焼き」

考案者 小林 恵愛



使用している伊豆の食材

しいたけ

キャベツ

玉ねぎ

自然薯

【材料】	キャベツ 2枚	薄力粉 100g
	自然薯 100g	卵 2個
	玉ねぎ ½個	水 200cc
	大葉 2枚	サラダ油 適量
	しいたけ 3個	飾り用大葉 1枚
	豚バラ肉 8枚	

【作り方】

- ① キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、大葉を粗いみじん切りにする
- ② 薄力粉、卵、水をボウルに入れて混ぜ、①とすりおろした自然薯を混ぜる
- ③ フライパンに油を熱し、②を円形に流し、中火で焼く
- ④ 焼き色がついたら裏返し、ふたをして中火で2分間蒸し焼き
- ⑤ 豚肉を交差させて並べ、④を乗せて包む
- ⑥ 油を熱したフライパンに入れ、両面に焼き色がついて肉に火が通るまで焼く
- ⑦ 器に移し、飾り用の大葉をきざんで乗せて完成