

## 長芋のお好み焼き



### 材料(5人分)

・薄力粉……………200g	・豚バラ肉……………150g
・だし汁……………300ml	・ピーマン……………50g
・長芋……………40g	・かつお節……………10g
・卵……………3個	・青のり……………適量
Aキャベツ……………500g	・ソース……………大さじ3
A桜えび……………20g	・マヨネーズ……………大さじ3
A紅しょうが……………25g	・サラダ油……………大さじ3
A万能ねぎ……………40g	
A揚げ玉……………20g	

### 1.

キャベツは粗みじん切り、万能ねぎは小口切り、豚肉は3等分、ピーマンは2~3mmの輪切りに切り、長芋をすりおろす。



### 2.

薄力粉をふるいにかける。ボウルに薄力粉、だし汁を入れて泡だて器で混ぜ、長芋、卵を加えてさらに混ぜる。



### 3.

2の生地材料Aを入れて混ぜ合わせる。



### 4.

フライパンに油をひき、生地を1/5の量を残して入れ、丸く形を整える。生地の上に、豚肉、ピーマンをのせる。

生地をひっくり返した時に豚肉やピーマンがバラバラになるのを防ぐために、豚肉等をのせた上に残りの生地をのせる。



### 5.

生地がきつね色になるまで蓋をして、弱火から中火で焼く。焼けたら裏返し、蓋をせずに反対側もきつね色になるまで焼く。



### 6.

生地が焼けたら器にもり、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成

