

## 高野豆腐のお好み焼き風



@march

## 材料 2枚分

・豚バラ薄切り肉	80g
・卵	2個
・粉末だし	小匙 1/2
・水	大匙 3
・塩	少々
・高野豆腐のすりおろし	1個分
・キャベツ	3枚分
・長ねぎ	5cm分
・揚げ玉	大匙 2
・サラダ油	適宜
鰹節, 青のり, 紅ショウガ, ソース, マヨネーズ	

## ■作り方■

- 1 キャベツは細かく切る。長ねぎは小口にスライス。豚肉は長さを半分に切る。高野豆腐はおろし金ですり下ろしておく。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐし、水、塩、粉末だし、高野豆腐を加え混ぜ、キャベツ、ねぎ、桜エビ、揚げ玉を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油少々と豚肉の半量を直径 10センチぐらいに並べ生地を丸くのせる。蓋をして弱火で 3分焼きうらがえして蓋をしなくて 3分焼く。もう一枚も同様に焼く。
- 4 ソースを塗って青のりを振ってマヨネーズを絞り、鰹節をのせる。

Memo