

～＊～ねぎ焼き～＊～

＜材料 4 人分＞

木綿豆腐(つぶす)・・・60g

キャベツ.....120g

葉ねぎ・・・・・・・・40g

豚肉・・・・・・・・40g

いか.....40g

卵・・・・・・・・・・1個

山芋……………5g

塩、こしょう……少々

小麦粉.....60g

花かつお……………適量

青のり粉……………適量

油.....適量



＜作り方＞

- ①豆腐は水気を絞りつぶしておく。
- ②葉ねぎは小口切り、キャベツは千切りに切る。
- ③山芋はすりおろす。
- ④卵は割卵し溶くしておく。
- ⑤鉄板に油をひき、豚肉といかを炒める。
- ⑥材料をすべて混ぜて塩、こしょうで味付けする。
- ⑦⑤に⑥の具を流し入れ、両面焼く。
- ⑧食べやすい大きさに切り、ソースをかけ花かつお、青のりをふりかけ、出来上がり。