



白菜といかの 和風なお好み焼き

冬の定番 白菜の和風レシピ

白菜といかの和風なお好み焼き

材 料 (2人分)

白菜 1/4個
いか 1/2杯
卵 1個
☆小麦粉 100 g
☆だし汁 100cc
※本格・万能だしパック使用
☆しょうゆ 小さじ1
☆塩 小さじ1/2
油 適量

- 1 白菜はみじん切りに、いかは1cm幅に切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、☆を混ぜ、白菜・いかをよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。

コツ・ポイント

お好み焼きソース・めんつゆ・しょうゆ・マヨネーズ・かつおぶしなどオススメです。ひっくり返すときは、フライパンの蓋を使うと簡単です。焼時間は、火加減やお好み焼きの厚みにより変わるので調整してください。