



長芋のふわふわ焼き

加熱調理にピッタリ・ふわふわトロトロ～長芋レシピ①

長芋のふわふわ焼き

材 料 (2人分)

長芋 150g
キャベツ 1/6個
青ねぎ 4本
干しえび 大さじ2
天かす 1つまみ
サラダ油 適量
★卵 1個
★小麦粉 大さじ3
★だしパック(中身)・ 小さじ1/2
※本格・万能だしパック使用
かつおぶし・きざみのり・
青ねぎ お好みで

- ① 長芋は皮をむきすりおろす。キャベツは粗みじん切り、青ねぎは小口切りに。
- ② ★をよく混ぜ合わせ、①と干しえび・天かすを加えて混ぜ合わせて生地をつくる。
- ③ 油を熱したフライパンに②を流し入れ、フタをして中火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ④ 裏返し、2～3分焼きお好みのかたさになったら皿に盛り、お好みでかつおぶし・きざみのり、青ねぎをのせたらできあがり♪

コツ・ポイント

- 長芋で手がかゆくなりやすい場合は、フードプロセッサーを使うことをオススメします。
- 生地が柔らかいので、流し入れてから固まるまではさわらないように。
- 裏返す際は、皿に取り出してフライパンに戻すと失敗しにくい。
- お好み焼きソース・マヨネーズ・ポン酢に七味唐辛子などをつけてもおいしいです。