

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
干しあいび	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と干しあいび・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、フードプレ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です。
- 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。