



## 9/18 (金) 京風長芋のお好み焼き (YUMIKOさん)

(材料 1 枚分)

A {  
 長芋：140g  
 たまご：1個  
 キャベツ：80g  
 チョーコー京風だしの素うすいろ：小さじ2

サラダ油：大さじ1~2

(お好みだし)

B {  
 水：80ml  
 チョーコー京風だしの素うすいろ：大さじ1  
 三つ葉：お好みで

(トッピング)

C {  
 花かつお：適量  
 紅生姜：適量  
 小ねぎ：適量

- ① 長芋はすりおろす。たまごは溶いておく。キャベツは千切りにする。小ねぎは小口切りにして、三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに A を混ぜ合わせる。
- ③ 18 cmのフライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて焼く。
- ④ ③の片面が焼けたら、裏返してお好み焼きの縁を寄せながら同様にこんがり焼く。
- ⑤ お好みだしを作る。耐熱容器に B を入れてレンジで加熱する。
- ⑥ ④が焼けたら器に盛り、C を散らす。浅小鉢に⑤を入れて、①の三つ葉を浮かべる。お好み焼きをだしに浸けながら頂く。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。