

お好み焼シートを使った

広島お好み焼の作り方



① ホットプレートを200℃程度に温めて、豚肉を並べてのせます。



「削り粉」「天かす」の準備を!!



② もやし⇒天かす(1袋)⇒青ネギ(お好みにあわせて)さらに、キャベツ⇒削り粉(1袋)をのせます。



「お好み焼シート」「スパイス」「麺」の準備を!!



③ すぐに、シートをのせて、5~7分間蒸し焼きにします。キャベツ蒸し焼きをしている間に、麺に少量の水を加えて、ほぐしながらスパイスを入れて炒めます。

- たまにキャベツが焦げていないか確認しながら、温度を170~190度くらいで調整してください。
- シートはザラザラ面を上にし、ヘラでおさえない!
- 最初は麺を大きく広げ、炒めながら丸く整えます



④ キャベツが蒸れて半透明になったら麺の上に重ねます。温度を100度に設定し、卵を落とし、ヘラで一気に丸く押し広げます。すばやく広げた卵の上にお好み焼を重ねます。

- 卵をのばす前に、プレートを少し掃除します。※掃除をしないとコゲがつくので。



④ 卵ごと一気にひっくり返し、丸くカタチを整えます。キャベツが崩れても気にせず、横から入れればOK!



⑤ 1分ほどして皿に取り出し、タマゴの上にお好みソース、青のりをかけて完成です。お好みでマヨネーズや七味などをかけて食べてもGood!です。



1人前の作り方

○ご用意いただく器具

- ・ホットプレート
- ・ヘラ(フライ返し)2本
- ・おたま

○ご用意いただく材料

- ・キャベツ(千切り)・・・1/4(約150g)
- ・青ネギ(3ミリ幅の小口切り)・・・1本(約5g)
- ・もやし・・・1/4袋(約30g)
- ・豚バラ肉(長さ15センチ)・・・3枚(約40g)
- ・卵・・・1個

○お好み焼材料セット

(お好み焼シート、中華麺、お好みソース、天かす、削り粉、青のり)

広島お好み焼総合通販サイト「おこ市」
<http://www.okoichi.jp>「おこ市」で検索

おこ市

OKONOMI
YAKI
ICHIBA