

○ メニュー写真



○ 材料 (1 人前)

1	お好みソース	50 g
2	和風だし (液体)	20 g
3	お好み焼用生地	10 g
4	天かす	0.1 g
5	魚粉	3 g
6	青のり	0.1 g
7	麺	0.5 玉
8	卵	1 個
9	豚バラ肉 (2枚)	25 g
10	キャベツ (千切り)	100 g
11	もやし	20 g
12	フィッシュフライ	60 g
13	ポテトフライ	50 g
14	オリーブオイル	10 g

○ 作り方

<p>① </p>	<p>② </p>	<p>③ </p>
<p>低温部 (180°C) に生地を引いてキャベツ・天かす・ねぎ・もやし・魚粉・豚バラ肉をのせ、つなぎをかけます。</p>	<p>高温部 (230°C) に移動させてひっくり返します。横に麺を出します。</p>	<p>中温部 (200°C) にオリーブオイルを引き、フィッシュフライとポテトフライを置きます。塩胡椒 (分量外) を振ります。</p>
<p>④ </p>	<p>⑤ </p>	<p>⑥ </p>
<p>肉が焼けたら中温部分 (200°C) に移動させます。麺にだしをかけて広げ、野菜部分をのせます。軽く押さえます。</p>	<p>玉子でとじてひっくり返します。</p>	<p>ソースを塗り、③をのせて青のりを振って完成です。お好みでウスターソースをかけて食べます。</p>

○ ポイント