

チカラ

# 玉ねぎの力



ビタミンB1の吸収を高める硫化アリル、高血圧を予防し筋肉の働きをよくするカリウムが含まれています。加熱することで、甘みが出て食べやすくなります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## トロリーチーズと玉ねぎ・にんじんの好み焼

調理時間  
25分

# トローリチーズと玉ねぎ・にんじんの好み焼

調理時間  
25分

## 【材料/2枚分】

### 【生地】

日清 お好み焼粉	100g
水	130cc
卵	1個
天かす(揚げ玉)	お好みで
紅しょうが	お好みで

### 【具】

玉ねぎ	1個(約200g)
人参	100g
ピザ用ミックスチーズ	100g
エビ(ブラックタイガー(中))	8尾

## 【作り方】

- ①玉ねぎは縦に3mm幅に切ります。人参は2mm幅の千切りにします。エビは尾を取り除き皮をむきます。背中に包丁をいれて背ワタを取り除きます。
- ②「日清 お好み焼粉」と水を良く混ぜ、卵を加え混ぜ合わせます。粉のダマがなくなるまで丁寧に泡立て器で混ぜます。ホットプレートは180～200℃(強)に熱しておきます。
- ③お好み焼は一枚ずつ焼きますので、一枚分の生地と①の野菜、チーズ、天かす・紅生姜を入れて、スプーンで手早く5～6回混ぜ合わせます。
- ④ホットプレートを170～180℃に落として油(材料外)を薄くひき、③をホットプレートに流し込みます。この時、全部入れずに生地のみ少しだけ残しておきます。
- ⑤生地が流れ出さないように、すぐにコテで中心に向かって生地を寄せて丸く形を整え、上からエビをのせます。エビの上から残しておいた生地をかけます。
- ⑥2分くらいしてお好み焼の縁が黄色く色づいてきたら裏返します。
- ⑦2～3分でエビに焦げ目がついてきますので、ホットプレートに蓋をしてさらに2分ほど待ちます。
- ⑧再度裏返して5～6分焼き、生地が膨らんできたら出来上がりです。