

チカラ

しいたけの力



きのこ類特有の、血中コレステロールを抑制するといわれるエリタデニンや、免疫力を高め抗がん作用が期待されるレンチナンが含まれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



きのこソテーのお好み焼

調理時間
15分

1人分
357kcal

きのこソテーのお好み焼

調理時間

15分

1人分

357kcal

【材料/2人前】

日清 お好み焼粉……………100g(1カップ)
卵……………1個
水……………130cc(3/4カップ弱)
天かす(揚げ玉)……………お好みで
紅しょうが……………お好みで

<具材>

しいたけ……………4枚
しめじ……………1パック
こんにゃく……………40g
ちくわ……………40g
バター……………20g

<トッピング>

ポン酢……………適量
かつお節……………お好みで

【作り方】

- ①「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。
- ②しいたけは石突きを切り落とし、5mm幅に切ります。しめじは小房にわけ石突きを切り落とします。こんにゃくは8mm角に切ります。ちくわは縦半分に切り、5mm幅に薄く切ります。
- ③お好み焼は一枚ずつ焼きますので、一枚分の生地と②のこんにゃく、ちくわ、天かす・紅しょうがを入れて、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℃に落としてバターと②のきのこをホットプレートできつね色に焼きます。上から③の生地を丸く流し込みます。<テクニック>きのこはじっくり焼くと、旨みを上手く引き出せます。きのこは丸くよせその上に生地を流し込みます。
- ⑤生地が流れ出さないように、すぐにへらで中心に向かって生地を寄せて丸く形を整えます。
- 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。
- ⑦ホットプレートに蓋をして5分ほど焼きます。
- ⑧再度裏返して5～6分焼き、生地が膨らんできたら、お好みでポン酢とかつお節をトッピングします。ポン酢はお好み焼を鉄板の上に置いたままの状態でかけると、さらにポン酢の香ばしさを味わえます。