

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

大葉の風味、マヨネーズを焼いた香ばしさ♪

ツナマヨお好み焼き

調理時間

20分

1人分

858kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



大葉

+

使ったのはコレ!



オタフクソース
オタフクお好み焼き
こだわりセット



キューピー
マヨネーズ
450g

ツナマヨお好み焼き

材料/2人分

キャベツ	300g
青ねぎ	10g
大葉	6枚
卵	2個
水	150ml
ツナ(缶詰/油づけ/大)	1缶(140g)
キューピー マヨネーズ	70g
オタフク お好みソース	適量
オタフク お好み焼こだわりセット (お好み焼粉・天かす・青のり/各1袋)	2人前

作り方

- ①キャベツをみじん切り、青ねぎを小口切りにする。ツナと「キューピー マヨネーズ」を混ぜる。
※ツナマヨ2人前分量:ツナ(70g)+マヨネーズ(70g)
- ②水150mlに「オタフクお好み焼こだわりセット」のお好み焼粉を入れ、生地を作る。生地にキャベツ、青ねぎ、卵、天かすを加えて混ぜる。
- ③200℃に温めたホットプレートに生地の半分のをせ、厚み約2cm(直径約16cm)になるように丸く広げます。
※フライパンの場合は中火。
- ④①で混ぜたツナマヨをお好み焼の生地の上にドーナツ状にのせ、その上から大葉のをせる。
- ⑤約3分後、お好み焼をひっくり返します。フタをして、さらに4分蒸し焼きにします。
- ⑥フタをとり、再度ひっくり返し、余分な蒸気を飛ばすため約3分焼きます。お皿に移し、ソースをかけ、その上から1枚当たり35gのツナをのせ、青のりをかけて完成。