

グルテンフリーお好み焼き part.2



 調理時間：20分  調理法：フライパン  カロリー：969kcal  塩分：4.9g

つなぎなし！小麦粉生地不要の簡単モダン焼です
フォーに用いることが多い平めんを使うので、もっちりふんわりおいしいですよ！

【健民ダイニング六本木店小田シェフ考案】
以前まかない料理で作ったことのあるものを、家庭でも出来るようにアレンジしました！
1人前としていますが家族3~4人で食べるおかずとしてもおすすめです！
普段食べるお好み焼きと遜色なく美味しいですよ

使用商品

ケンミンフォー [140g]



材料 1人前

ケンミンフォー：50g
卵：3個
具材
イカ：30g
豚肉：20g
キャベツ：50g
もやし：50g
ニラ：10g
調味料A

【A】鶏がらスープの素：小さじ1 (2.5g)

【A】オイスターソース：小さじ1 (6g)
米油：大さじ1/2(6g)
米油：大さじ1(12g)
水：200cc
お好みで
お好みソース：30g
マヨネーズ：30g
青ねぎ：5g

作り方

- (1) キャベツは1×5cmの短冊切り、ニラは3cm幅、豚肉とイカは一口大に切り、もやしはサッと洗っておく。
- (2) イカは色が変わるまでボイルしておく。ボイル後、溶いた卵のボウルの中に入れる。
- (3) フライパンに米油（大さじ1/2）をひき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら残りの野菜を全て加える。フライパン全体に野菜を広げ、香ばしい香りがするまで炒める。（あまり触らないのがコツです）。
- (4) フォー・水（200cc）を入れ、水気がなくなるまで加熱する。【中火：約4分】
- (5)
- (6) 水気がなくなったら、火を止め、溶き卵が入ったボウルに入れて混ぜる。
- (7) 2回に分けて焼いてもOKです。
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、均等な薄さになるように伸ばし、片面3分焼く。【弱火～中火】
- (8) フライパンのフチがふつふつとしてきたら、ひっくり返して約1分焼く。（お皿を使うと簡単にひっくり返せます）
- 大き目のお皿に、最初焼いていた面を上側にし盛り付けする。
- (9)