

第6回 お好み焼甲子園メニューレシビ°

学校名	新潟県立新潟商業高等学校
チーム名	OTOKO



メニュー名	イカしたアス(明日)はパラダイス
-------	------------------

- ・新潟の食材である「イカ・一夜干し塩するめいか」「アスパラガス」を使用。
- ・「イカ」は佐渡で多く水揚げされており、「一夜干し塩するめいか」は、特に旨みが強いのが特徴です。
- ・新潟県一の出荷量を誇る新発田産「アスパラガス」は4～9、10月までと栽培期間も長く、甘味がありとても美味しいです。
- ・ソースはたこ焼ソースを使用し、味のアクセントに紅しょうがを入れました。
- ・トッピングにもアスパラガスを使用し、アスパラをアピールしました。
- ・健康を意識した食材を使用、明日も元気にハッピーで、パラダイスのような日になることを願い、メニュー名としています。

(材料) 1枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地・具材】		
1	お好み焼き粉	50g	
2	水	80ml	
3	ほんだし	2 g	
4	卵	1個	
5	天かす	10g	
6	キャベツ	90g	千切り
7	一夜干しするめいか	50g(1/3枚)	無い場合は「いか」でも可。幅1cm、長さ2cm程度に切る。
8	アスパラガス(生)	2/3本	塩ゆで後、斜めに切る。※混ぜ込み用
9	紅しょうが	10g	
10	油	大さじ1/2	お好み焼を焼く油
	【トッピング】		
11	アスパラガス(生)	2/3本	塩ゆで後、斜めに切る。※トッピング用。
12	かつおぶし	0.5g	
13	刻みのり	0.5g	
14	たこ焼ソース	20g	
15	マヨネーズ	20g	

(作り方)

①	アスパラガスを塩ゆでし、斜めに切ります。(混ぜ込み用+トッピング用)
②	ほんだしをお水に溶かし、お好み焼き粉を加え、スプーンで軽く混ぜ生地を作ります。
③	千切りキャベツ、イカ、アスパラガス、卵、天かす、紅しょうがを入れてふんわり混ぜます。
④	ホットプレート(200℃)または、フライパンに③の具材を全部のせ、丸く広げます。(直径15cm)
⑤	3分焼いたらひっくり返し、蓋をして4分焼き、再度ひっくり返して3分焼きます。
⑥	焼きあがったお好み焼きに、たこ焼ソースを塗ります。
⑦	トッピング用アスパラガスを並べ、マヨネーズをかけます。
⑧	かつおぶしと刻みのりをのせて完成です。
⑨	
⑩	