

第7回 お好み焼甲子園メニューレシピ

学校名	新潟県立翠江高等学校
チーム名	さとうらこんずう
メニュー名	☆ミレモカツお好み焼☆



【こだわりポイント・アピールポイント】

- ・新潟は醸造の町なので、発酵調味料のみそを使ったソースを作りました。
- ・西洋の発酵食品であるチーズとの相性も抜群で、そこに、しょうがと大葉の日本のハーブが加え、とーろーり温泉卵とマリアージュ。新しい感覚のお好み焼きを創造しました。
- ・更にもち、れんこん、柿の種という新潟県の食材を加えた、新潟テイスト満載のお好み焼きに仕上がっています。

(材料) 1枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地・具材】		
1	お好み焼き粉	50g (1/2袋)	オタフクお好み焼こだわりセット
2	水	80ml	
3	卵	1個	
4	れんこん	40g	粗みじん切り
5	キャベツ	60g	千切り
6	あげだま	10g (1/2袋)	オタフクお好み焼こだわりセット
7	もち	1切	1cm角
8	しょうが	10g	みじん切り
9	油	適量	日清オイリオ
	【トッピング】		
10	チーズ	20g	
11	大葉	3枚	千切り
12	れんこん	30g	輪切り。ソテーする。
13	油	適量	日清オイリオ、れんこん：ソテー用。
14	柿の種	10粒	半量をつぶす。
15	温泉卵	1個	
16	しょうがみそソース	適量	
	【しょうがみそソース】		
	みそ	大さじ1	
	砂糖	大さじ1	
	酒	大さじ1/2	
	みりん	大さじ1/2	
	水	大さじ1	
	しょうが	10g	

(作り方)

- ① 生地の材料を切る（キャベツは千切り。もちは1cm角。れんこんは粗みじん。しょうがはみじん切り）
- ② トッピング用のれんこんは輪切りにして、軽くソテーする。
大葉は千切り。温泉卵を作る。柿の種は半量をつぶしておく。
- ③ しょうがみそソースの材料を鍋に入れ、かき混ぜながら煮詰める。
- ④ 水を入れたボウルにお好み焼き粉を混ぜる。①とあげだまを加えて焼く。
- ⑤ 中火で3分ひっくり返し、ふたをして4分、ふたをはずして3分焼く。
- ⑥ ⑤に「しょうがみそソース」を塗り、②をトッピングする。