

第5回 お好み焼甲子園メニューレシピ

学校名	新潟翠江高等学校
チーム名	Sweet♡マロン



メニュー名	ピリカリッ ～おから入り～
-------	---------------

- ・新潟の食材である「柿の種・越後もちぶた・大口れんこん」を使用。
- ・おからパウダーを使用。食物繊維が豊富でヘルシーです。食品の廃棄物を減らせます。
- ・柿の種をラー油につけて、「辛さ」と「カリカリ食感」を出しています。
- ・いろいろな食感を楽しめます（れんこん、長いも、柿の種、青ねぎの食感がある）

(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	80cc	
3	卵	1個	
4	キャベツ	160g	ざく切り(20~30mm角)
5	れんこん	20g	粗みじん切り
6	長いも	20g	粗みじん切り
7	おからパウダー	大きじ1/2	
8	豚バラ肉(薄切り)	40g	
9	卵(薄焼き玉子)	1個	
	【トッピング】		
10	お好みソース	適量	
11	マヨネーズ	適量	
12	青ねぎ	3本	小口切り
13	柿の種	20g	1~2回割って、ラー油を入れてまぜる。
14	ラー油	小さじ1	「柿の種」和え用。
15	ごま油	適量	

(作り方)

①	キャベツをざく切りにする。
②	青ねぎを小口切りにする。
③	柿の種を1~2回割ってラー油を入れてまぜる。
④	レンコン・長いもを粗みじん切りにする。
⑤	豚肉をカリカリに焼く。
⑥	お好み焼の生地を作り、卵、おからパウダー、カットしたキャベツ、レンコン、長いもを入れ、混ぜ合わせる。
⑦	⑥を両面焼き、最後にカリカリにした豚バラ肉をのせる。
⑧	うす焼き玉子を作って⑦にのせる。
⑨	更に、②の青ねぎをたっぷりのせて、その上に③の柿の種(ラー油)を盛り付ける。
⑩	