

第2回 お好み焼甲子園優勝メニューレシピ

学校名	新発田農業高等学校
チーム名	コシヒカリシスターズ



優勝メニュー名	カルシウム満点！しらすー
---------	--------------

- ・新発田地区の名産アスパラをトッピング
- ・チームワークも一番良かったと思います。
- ・しらすーのバランスも絶妙、トマトの酸味も良い。

(材料) 2枚分

食材	分量	備考欄
【生地】		
1 お好み焼き粉	100g	
2 水	50cc	
3 牛乳	5cc	
4 卵	1個	
5 ヨーグルト	75g	
6 キャベツ	300g	
7 豚薄切り肉	3枚	
8 紅しょうが	大さじ2	微塵切り
9 枝豆	大さじ4	塩ゆでし、皮から出す
10 とうもろこし (缶詰)	大さじ4	
11 サラダ油		
【トッピング】		
12 スライスチーズ	4枚	
13 しらす サラダ油	20g 適量	サラダ油で煎る。
14 お好み焼きソース	大さじ2	
15 マヨネーズ	小さじ2	
16 わさび	小さじ1/2	
17 トマト	4枚	輪切り
18 アスパラガス	3本	塩ゆでし、斜めカット
枝豆	数粒	塩ゆでし、皮から出す
とうもろこし (缶詰)	数粒	

(作り方)

① 枝豆は塩ゆでをし、殻から出す。
② アスパラガスは塩ゆでし、斜めに切る。
③ お好み焼き粉、卵、牛乳、水、ヨーグルトをよく混ぜる。
④ ③にキャベツ、紅しょうが、枝豆、とうもろこしを加え混ぜる。
⑤ ホットプレートに油をひき、豚肉を両面焼く。
⑥ 豚肉の上に④の生地をのせて焼く。
⑦ 片面が焼けたら、ひっくり返し、蓋をして焼く。
⑧ 火が通ったら、わさび、お好み焼きソース、マヨネーズを塗る。
⑨ 煎ったしらすを真ん中へのせ、その周りにチーズを散りばめ、蓋をして蒸し焼きにする。
⑩ チーズが溶けたら、お皿に移し、輪切りにしたトマト、アスパラガス、枝豆(数粒)、とうもろこし(数粒)をトッピングする。