

第6回 お好み焼甲子園メニューレシビ°

学校名	新潟県立新潟中央高等学校
チーム名	ネモフィラ



メニュー名	カリシャキふわもちcurry焼き
-------	------------------

- ・新潟県はカレールウの消費量が全国1位（2023年）だったので、県民の多くが大好きなカレー味のお好み焼きを作りました。
- ・食感については、長いもを入れることでふわふわに仕上がっています。
- ・さらに食感に変化を加えるために、生地の中に大口れんこんや柿の種を入れました。
- ・ふわふわな中にれんこんのシャキシャキ感や柿の種のもちもち感、カリカリ感が加わり色々な食感を楽しむことができます。

（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	60ml	
3	卵	1個	
4	カレー粉	4g	
5	長いも	80g	すりおろし
6	キャベツ	150g	ざく切り
7	大口レンコン	45g	いちょう切り
8	やわ肌ねぎ	30g	小口切り
9	柿の種	20g	砕く
10	もち豚バラ	85g	
11	油	適量	
	【トッピング】		
12	柿の種	10g	砕く
13	大口レンコン	10g	スライス ※油で焼いておく。
14	白髪ねぎ	20g	
15	ソース	適宜	
16	マヨネーズ	適宜	
17	青のり	適宜	
18	かつおぶし	適宜	

（作り方）

①	お水にお好み焼き粉、カレー粉を加え、スプーンで軽く混ぜ生地を作ります。
②	長いも、キャベツ、大口レンコン、やわ肌ねぎ、柿の種を入れてふんわり混ぜます。
③	ホットプレート（200℃）に②の混ぜ合わせた具材を全部のせ、丸くひろげます。
④	③の上にもち豚バラをのせます。
⑤	3分焼き、ひっくり返しフタをし4分、フタを外し再度ひっくり返し3分焼きます。
⑥	焼いたお好み焼きの上に、ソース、マヨネーズを適量ぬります。
⑦	柿の種、大口レンコン、白髪ねぎ、青のり、かつおぶしをトッピングし完成です。
⑧	
⑨	
⑩	