

第5回 お好み焼甲子園メニューレシピ

学校名	新潟商業高等学校
チーム名	新商140



メニュー名	さっぱりパンチ！！
-------	-----------

- ・新潟の食材である「鮭・やわ肌ネギ・枝豆」を使用。
- ・「鮭」は「鮭の町」村上市のもの、また生産量・消費量共に全国1位を誇る「枝豆」を使用。そして食感と彩りは私たちが大好きな「やわ肌ネギ」をトッピング。
- ・ラー油をかけることでパンチの効いた味変を楽しめ、飽きずに食べられるよう工夫。
- ・豚肉の代わりに「鮭」を使うことでさっぱりさせ、幅広い年齢層に食べてもらえるように、「枝豆」で食感を出しました。

(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	卵	1個	
4	キャベツ	110g	千切り
5	天かす	10g	
6	鮭(塩鮭)	100g	フライパンで焼き、大きめにほぐす
7	枝豆(豆のみ)	10g	塩茹で後のもので皮をむく。
8	油	大さじ 1/2	
	【トッピング】		
9	お好みソース	大さじ 3	
10	マヨネーズ	15g	
11	ラー油	適量	後掛け
12	やわ肌ネギ	25g	千切り(白髪ねぎ)
13	糸切り唐辛子	0.5g	トッピング用
14	青のり	適量	1/2袋

(作り方)

①	お水にお好み焼き粉を加え、スプーンで混ぜ生地を作ります。
②	①の生地に卵、カットしたキャベツ、枝豆、天かす、鮭を加え混ぜ合わせます。
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。
⑤	お皿に盛り付け、お好みソースをぬり、マヨネーズを格子状にかけます。
⑥	やわ肌ネギ、青のり、糸切り唐辛子をトッピング。
⑦	ラー油をお好みで適量かけて完成です。
⑧	
⑨	
⑩	