

## 第1回 お好み焼甲子園優勝メニューレシピ

学校名	新潟中央高等学校
チーム名	イタリアンズ



優勝メニュー名	イタリアン風お好み焼
---------	------------

- ・新しいお好み焼提案として「イタリア風」にした
- ・お好み焼きの生地の中にアボガド、十全なすを入れた
- ・楽しくなる様にミニトマトを乗せました。

(材料) 2枚分

食材	分量	備考欄
<b>【生地】</b>		
1 お好み焼き粉	100g	
2 水	160cc	
3 アボガド	80g	角切り
4 キャベツ	100g	千切り
5 にいがた十全なす	100g	角切り
サラダ油		別途、炒めて生地に入れる。
6 とろけるチーズ	50g	
7 豚バラ肉	120g	
8 サラダ油	20g	
9 卵	2個	
<b>【トッピング】</b>		
10 ソース	適量	
11 マヨネーズ	適量	
12 ミニトマト赤・黄	50g	スライス

(作り方)

①	アボカド、にいがた十全なすを角切りにする。
②	キャベツを千切りにする。
③	ミニトマトをスライスする。
④	豚バラ肉を3等分に切る。
⑤	お好み焼き粉、卵、水をボールに入れ、アボカド、なす、キャベツを加えて混ぜる。
⑥	フライパンにサラダ油を入れて、なすを炒める。⑤のボールに入れる。
⑦	フライパンに油をしいて、④の豚バラを置き、⑥の生地を流し込む。
⑧	片面に色がついたら、裏返してもう片面も焼く。
⑨	⑧の上にチーズをのせる。
⑩	皿に盛って、ソース、マヨネーズをかけ、ミニトマトをのせて完成。