

第6回 お好み焼甲子園メニューレシピ

学校名	新潟県立白根高等学校
チーム名	らぶリー♡エンジェルB0ØWYS

メニュー名	南蛮海老の夕焼け ～サンセットビーチ～
-------	---------------------



- ・南蛮海老でガーリックシュリンプのような旨味と辛味のあるお好み焼きをイメージ。
- ・南蛮海老の強い旨味だけにならないよう焼いたチーズを加え、お好み焼の生地もしっかりと焼き色を付け一体感が生まれるようにしました。
- ・南蛮海老の採れる日本海の夕日が沈む赤と黒の景色をお好み焼きの見た目で表現しました。
- ・チヂミのようなピザのような、海を渡るグローバルなお好み焼きは食事の主役にもおやつにもなるようにもなります。
- ・炭酸飲料との相性もよくお勧めです。

(材料) 1枚分

	食材	分量	備考欄
	【生地・具材】		
1	お好み焼き粉	30g	
2	水	50ml	
3	キムチの素	10g	
4	ニンニクチューブ	2g	
5	シラチャーソース	2g	
6	卵	1個	
7	キャベツ	60g	細かくちぎる
8	米油	大さじ2	お好み焼きを焼くときに2回に分け、大さじ1ずつ使用
	【トッピング】		
	①南蛮海老パウダー		
9	・南蛮海老のから揚げ	20g	南蛮海老パウダー作成用材料 ※フードプロセッサーで細かく砕く。
10	・米油	大さじ1	南蛮海老パウダー作成用材料
	②チーズソース		
11	・牛乳	20g	チーズソース作成用材料
12	・溶けるチーズ	20g	チーズソース作成用材料

(作り方)

①	【南蛮海老パウダー】南蛮海老のから揚げをフードプロセッサーにかけ細かく砕き、米油を薄くひいたフライパンで弱火で3分炒めます。(完成したら別容器に移しておく) ※フライパンは洗わずに⑤で使用。
②	【チーズソース】鍋に牛乳をいれ、溶けるチーズを数回に分けてかき混ぜます
③	お好み焼き粉、水、キムチの素、ニンニクチューブ、シラチャーソースをボウルに入れ混ぜます。
④	③の生地に卵を加え再度混ぜた後、細かくちぎったキャベツを加え混ぜます。
⑤	①で使用したフライパンを熱し、米油(大さじ1)をひき、④を流し込み表面・裏面を焼き、弱火にして蓋をして蒸します。
⑥	その後、米油(大さじ1)を更に加え、こまめにひっくり返しながらフライ返しで押しつけて焼き、焦げ目をつけます。
⑦	トッピングの②のチーズソースを塗り、①の南蛮海老パウダーを散らしたら完成です。