

# お好み焼きのプロ が考案！！

(オタフクソースの社員)



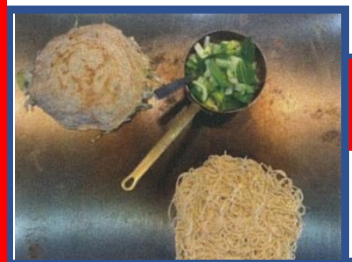
## チンゲンサイのお好み焼き

### 【材料】

- ・生地・・・適量
- ・天かす・・・10g
- ・もやし・・・30g
- ・ネギ・・・5g
- ・豚肉・・・40g
- ・お好みソース・・・60g
- ・だしあんかけ・・・30g
- ・チンゲンサイ
- ・ごま油・・・適量
- ・削り粉・・・適量
- ・汎用出汁・・・40cc
- ・キャベツ・・・130g
- ・ゆで麺・・・1玉
- ・卵・・・1個
- ・片栗粉・・・15g



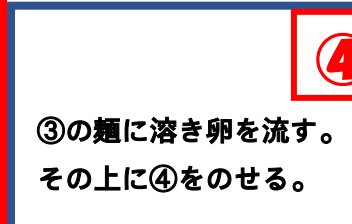
**①** 生地をひき、キャベツと天かす、ネギ、もやしをのせ、魚粉を振る。豚肉をのせ、つなぎをかけてひっくり返す。ゆで麺を鉄板上に出しておく。



**②** 銅鍋に、水30gと、だしあんかけ30gを入れてまぜる。強火部分で沸騰するまで煮詰める。



**③** 麺に出汁をかけ、中火部分で広めの丸に広げる。ごま油をかけて揚げ焼にする。②の銅鍋にチンゲンサイ(茎)のみじん切り150gを加える。水溶き片栗粉(1:1)を加えてとろみをつける。



**④** ③の麺に溶き卵を流す。その上に④をのせる。



**⑤** ④の上にチンゲンサイ(葉)50gをのせる。本体をのせて、軽く押さえて成型する。

**⑥** ひっくり返し、お好みソースを塗って、青のりをふったら完成！！

※【ポイント】 麺に卵を固める&チンゲンサイの葉をのせることで、餡の漏れを防ぐ！