大阪の定番「豚玉」



■材料(お好み焼き1枚分)■  
松波キャベツ(または普通キャベツ) 200g

昆布だし(または水) 100g

大和芋(長芋不可) 50g

卵 1個,薄力粉 50g

豚バラ薄切り肉(お好み焼き用) 2枚(約80g)

お好み焼き用ソース、青海苔、花かつお　適宜

■作り方■  
1　キャベツは千切りにする。  
　ボウルに大和芋をすりおろし、卵、昆布だし、薄力粉を入れてしっかり混ぜ、

キャベツを入れて、さっくり混ぜ合わせる。  
2　温めたフライパン(または鉄板)に油をひいたら、1.の生地を丸く流し入れる。

豚ばら肉を広げて、蓋をし、弱めの中火で5分焼く。

3　蓋を開けて裏返したら、再び蓋をし、3分焼く。

竹串を刺し、中心部まで火が通っていることを確認したら、器によそう。

お好みでソース、青海苔、花かつおをのせていただく。

レシピ制作：大畑ちつる（なにわの料理教室 健彩青果主宰）

<http://kensai-seika.com/>