



実習コーナー

白菜のお好み焼き

2019年12月04日放送「今が旬のヘルシー白菜 うまみ濃厚！食感自在！激ウマ活用術」



材料

(2枚分)

- 白菜の葉先(上側) 1/2個
- お好み焼き粉 100g
- 水 150ml
- サラダ油 適量
- ソース 適量

作り方

1. お好み焼き粉に水を加えて、ダマが残らないように混ぜる。
2. 白菜を一口大にカットし、1の生地を少しずつ加えながら混ぜる（全体が絡むくらいの量）
3. フライパンを火にかけ、サラダ油を引き、2の生地の半分を加える。
4. 弱めの中火で片面ずつゆっくり焼く。何回かひっくり返し、中まで火を通す。
5. 4を取り出しカットして皿に盛り、ソースを塗って仕上げる。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。