

# お好み焼き（米粉）

材料	1人分	4人分
・切干大根	2g	8g
・キャベツ	20g	80g
・豚挽肉	10g	40g
・コーン冷凍	10g	40g
・米粉	12g	48g
・でん粉	4g	16g
・ベーキングパウダー	0.7g	2.8g
・かつお粉末	1g	4g
・米サラダ油	適宜	
・ウスターソース	2.5g	10g
・トマトケチャップ	2g	8g
・マヨネーズ	3g	12g
・水	20g	80g

ソース

## 作り方

- ① 切干大根は水で戻して粗みじんに、キャベツも粗みじんに切る。
- ② 豚挽肉・キャベツは炒めておく。
- ③ 米粉・でん粉・ベーキングパウダーを合せてふるいにかける。
- ④ ③に水を加えて混ぜる。
- ⑤ 切干大根・②・解凍したコーン・かつお粉末を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、⑤を5cmほどの円形にのばし、焼き色がつくまで両面焼く。
- ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせ、焼きあがった⑥にぬる。