



和風カレーお好み焼き

カレーをつかったアレンジ



材料（4人分）

【お好み焼きベース】

小麦粉(薄力)	230 g
水	300cc
カレー粉	14 g
塩	2 g
長いも	100 g
卵	4個 (150 g)
キャベツ	1/2個 (約500 g)
イカ	50 g
むきえび	16尾
豚バラスライス	150 g
だしの素	2 g
青ネギ	20 g

【トッピング】

青ネギ	適量
しょう油、マヨネーズ	適量
花かつお、青のり	適量

作り方

- 【1】 お好み焼きベースを作る。
キャベツは粗みじん刻む。小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ水を数回に分けて入れ、ダマができないように混ぜる。
長いも・塩・溶き卵を加え、キャベツ、細切りにしたイカを入れかき混ぜる。
- 【2】 【1】で作ったお好み焼きベースに、刻んだ青ネギ・だしの素を加え、よくかき混ぜる。
- 【3】 強火にかけて熱したフライパンにサラダ油をなじませ、弱火～中火に調整し、生地を円形に広げ適量入れる。
- 【4】 【3】の生地の上にえび4尾・豚肉をのせる。
- 【5】 片面が焼けたら裏返し、時々上から軽く押さえながら中まで火を通して焼き上げる。
- 【6】 こんがりときつね色に焼けたらもう一度裏返す。
- 【7】 しょう油を全体にかけて、火を止める。しょう油が少しこげたら、お皿に移してマヨネーズ・花かつお・きざみねぎをかけて出来上がり。

