ジャンボたこ焼き

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のでんぷん薄力粉	40	144	0.12	5	18	0.07
トレハロース	2	7	0	0	0	0
卵	10	15	1.2	13	18	Tr
まだこ	25	19	4.1	73	40	0.18
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
キャベツ	15	3	0.2	30	4	0
長いも	10	7	0.2	43	3	0
しょうが(酢漬)	3	1	0	1	0	0.2
かつおだし汁	100	3	0.5	26	17	0.1
水	50					
サラダ油	6	55	0	Tr	Tr	0
ウスターソース	8	9	0.08	15	1	0.67
マヨネーズ	8	56	0.12	1	3	0.14
かつお削り節	0.3	1	0.23	2	2	0
あおのり	0.1	0	0	1	0	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		379	8.2	230	83	1.2

【　作り方　】

①　キャベツは千切り、長ネギは小口切り、長芋はすりおろし、たこは1cmのぶつ切りにする。

②　ボールにでんぷん薄力粉、トレハロース、だし、水、卵を入れてよく混ぜる。

③　①の具、しょうがを加えて軽く混ぜる。

④　フライパンに油を入れ、生地を流し込む。
⑤　最初は強火で、中火に落として生地の色が変わったら半分に折り曲げて焼き色をつける。最後にごま油を回しいれて香りをつける。
⑥　皿にのせ、ソース、マヨネーズ、青のり、削り節をのせて出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》
◆混ぜて焼くだけの簡単レシピですが、とても美味しいです。

「プラス元気調理教室レシピ20111018」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16