

2022年1月20日 3学期 第一回「豆腐お好み焼き」

1. 材料を準備してください。(以下はすべて2人分)

食材名	分量	食材名	分量
絹ごし豆腐	150g	お好み焼きソース	適量
卵	1個	青のり	適量
ゆでタコの足	120g	小麦粉	75g
青ネギ	2~3本	サラダ油	大さじ2杯
		マヨネーズ	適量



2. 作り方

①生地を作る。

タコは1センチ角に切る。

ボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

卵を割り入れ、水1/4カップを加えてよく混ぜ、小麦粉2/3カップを加えてなめらかになるまで混ぜる。青ネギ、タコを加えてさっと混ぜる。

②生地を焼く。

直径20センチのフライパンにサラダ油大さじ2杯を中火で熱し、

①の生地を流し入れる。

縁が固くなってきたら蓋をして弱火にし、3分ほど焼く。

フライパンをときどきゆすりながら1分ほど焼き、ふたを取る。

③裏返して焼き、仕上げる。

フライパンよりひとまわり大きい皿をかぶせ、フライパンごとひっくり返す。

そのまますべらせて戻し入れ、鍋肌からサラダ油大さじ1杯を回り入れる。

フライパンをゆすりながら3分ほど焼く。

油を拭き取って取り出し、食べやすく切って器に盛る。

ソースとマヨネーズを適量かけ、青のりを散らすと完成！！