

ミニお好み焼き

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：238kcal／食塩相当量：2.0g]

海老やイカなど具材たっぷり！栄養満点のお好み焼き。ミニサイズなのでおやつにも。



分量

10人分 [1人分1枚]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	220℃

材料 (10人分 [1人分1枚])

サラダ油	適量
豚肉：バラ薄切り	70g
<材料a>	
お好み焼きの粉	200g
水	200cc
キャベツ（粗みじん切り）	350g
天かす	20g
卵	2個
むき海老（縦半分に切る）	70g
イカ（小切り）	70g
<材料b>	
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり	適量
かつお節	適量

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・<材料a>はボールに入れて混ぜ合わせておく。

作り方

1. フッ素加工の目玉焼きプレート2枚に豚バラ薄切り肉を広げ、<材料a>の生地を流し入れて、サラダ油をまわしかけ、グリッドにのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1の目玉焼きプレートを取り出し、お好み焼きをひっくり返す。
3. 2を器に盛り、<材料b>をかける。