



ぺったんこ たこ焼き

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質
468kcal	19.4g	17.3g
食物繊維	食塩相当量	野菜重量
3.4g	4.3g	60g

材料 (30個分)

たこ焼き粉……………180g
 タコ(小さく切る)……………100g
 卵……………1個
 水……………540ml
 油……………大さじ1強
 キャベツ(小さく切る)…約120g

万能ネギ(小口切り) ……2本
 天かす……………30g
 紅ショウガ……………15g
 お好みソース ……大さじ4
 マヨネーズ
 ……………大さじ2と1/2

作り方

- ①ボウルにたこ焼き粉と卵を入れ、少しずつ水を加え、泡だて器でよく混ぜ、生地を作る。
- ②油をひいたホットプレートで200℃で熱し、生地をすべて流し込む。
- ③②にキャベツ、ネギ、天かす、紅ショウガを全体に振り入れる。
- ④表面が乾かないうちにタコを等間隔で押さえて埋めていく。
- ⑤具をすべて並べ終わってから、ふたをして170℃で15分蒸し焼きにする。
- ⑥生地表面を触って手についてこなくなったら保温にしてお好みソース、マヨネーズをかけて完成!

★好きな所を食べるのが楽しいですよ。

具はタコのほか、キムチ、エビ、ちくわ、高菜も合います。ゴマ油や炒りゴマをかけるのもおすすめです。