

野菜のお好み焼き

～長芋料理～

(約4人分)



■材料

キャベツ	1 / 4 個・・・せん切り
長芋	1 5センチ・・・皮をむきすりおろす
ピーマン	せん切り
人参	他野菜適宜・・・せんぎりにする
卵	2 個
小麦粉	1 カップ
水	
鰹ふし	
のり	適宜
塩	小さじ 1

※マヨネーズととんかつソースを同量で溶きソースをつくっておく

■作り方

- ① 大きなボウルに野菜のせん切り、長いものすりおろし、小麦粉、卵、塩を加えさっくり混ぜる。少し緩める感じで水（適宜）を加えお好み焼きの種をつくる
- ② フライパンを熱し油を薄く敷き、種を入れ弱火で5～10分焼く
- ③ 返してへらで押さえ、上にソースを塗り、鰹節、海苔、有れば青海苔等をちらし頂く