

○ メニュー写真



○ 材料 (1枚分)

1	お好みソース	50 g
2	和風だし (液体)	10 g
3	お好み焼用生地	40 g
4	天かす	10 g
5	魚粉	1 g
6	青のり	0.1 g
7	麺	70 g
8	卵	1 個
9	豚バラ肉 (2枚)	25 g
10	キャベツ	100 g
11	もやし	20 g
12	ねぎ	5 g
13	魚フライ	60 g
14	ポテトフライ	50 g
15	オリーブオイル	10 g

○ 作り方



低温部 (180°C) に生地を引いてキャベツ・天かす・ねぎ・もやし・魚粉・豚バラ肉をのせ、つなぎをかけます。



高温部 (230°C) に移動させてひっくり返します。横に麺を出します。



中温部 (200°C) にオリーブオイルを引き、フィッシュフライとポテトフライを置きます。塩胡椒 (分量外) を振ります。



肉が焼けたら中温部分 (200°C) に移動させます。麺にだしをかけて広げ、野菜部分をのせます。軽く押さえます。



玉子でとじてひっくり返します。



ソースを塗り、③をのせて青のりを振って完成です。お好みでウスターソースをかけて食べます。

○ ポイント