



Mogu
Mogu

レシビ。集

2024

PRESENTED BY OTAFUKU

お好み焼で もっと笑顔に

2024 Event Theme

日本中・世界中の方々が「お好み焼」で
笑顔になっていただけるように



- 02 国内外での拡がり
食の多様性への対応
- 07 インバウンド対応
大阪の美味しさを世界に
- 09 インバウンド対応
日本の美味しさを世界に
- 13 業務の効率化へ
人手不足への対応
- 15 ひと手間で課題解決！
付加価値&タイパメニュー
- 18 お好み焼だけじゃもったいない！
お好みソース汎用メニュー
- 21 地産地消！
大阪が誇る地元の食材
- 23 地産地消！
広島が誇る地元の食材

- 26 食材の有効活用
鉄板活用ランチ
- 27 更なる集客アップへ
SNS活用
- 29 お好みソースの美味しさの秘訣
デーツ
- 30 お好みフーズ、ナカガワ、お多福醸造
Otafukuグループ企業
- 33 最優秀賞はどのメニューに！？
アイデアメニューコンテスト

こちらからレシピ集を
デジタル閲覧できます



国内外での拡がり 食の多様性への対応

食の多様性とは？

宗教の違い、健康上での制限、個人の主義・思想など、様々な理由によって
食習慣・食文化が世界で多様に存在することをいいます。
(例：ベジタリアン、ハラール、アレルギーなど)



国内外で需要の高まり！ベジタリアンに注目！

ベジタリアンとは？

ベジタリアンは、宗教の信条・動物愛護・
環境問題・健康維持などの理由により
動物性の食品を控えています。
個々の価値観によって食事上の制限は
違うため、たくさんの種類に分けられます。

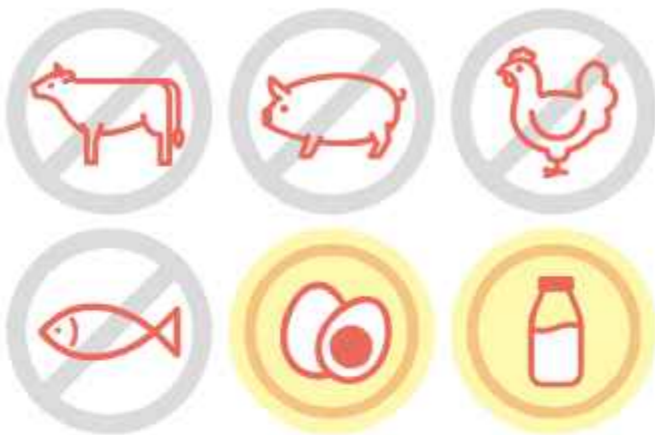


ベジタリアンの種類(一例)	食事上の制限				
	肉	魚	卵	乳製品	蜂蜜
ラクト・オボ	×	×	○	○	○
ラクト	×	×	×	○	○
ヴィーガン	×	×	×	×	×

※ベジタリアンによって、食事上の制限内容や基準は異なります。

ベジタリアンの基礎的な知識の獲得と対応を進めることで、
新たな集客に繋がる可能性アリ！

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)メニュー



※オタフク商品の「お好みソース野菜と果実」、「野菜ベースの旨味だしつゆ」、「野菜ベースの焼そばソース」はベジタリアン対応商品です。それ以外の商品は、1次原料まで動物性原料(卵・乳製品を除く)を使用していないことを確認していますが、ベジタリアン対応商品ではありません。
 ※オタフク商品以外の食材については、原材料に動物性原料(卵・乳製品を除く)を使用していない食材を使用していますが、基原原料までは考慮していません。
 ※ベジタリアンは個々の価値観により食事上の制限は異なるため、ベジタリアン対応を保障するメニューではありません。



大豆ミートとねぎマヨのお好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- ① お好みソース野菜と果実..... 60g
- ② 野菜ベースの旨味だしつゆ..... 1cc
- ほぐし用だし..... 40cc
- ※ほぐし用だしは野菜ベースの旨味だしつゆ1:水9で作ります。
- ③ お好みマヨネーズ..... 適量
- 薄力粉..... 20g
- 大豆ミート(中50g・上15g)..... 65g
- 麺..... 1玉
- 合わせ味噌..... 10g
- キャベツ(千切り)..... 150g
- ガーリックパウダー..... 適量
- 青ねぎ(中5g・上30g)..... 35g
- ブラックペッパー..... 適量
- もやし..... 30g
- 塩コショウ..... 適量
- 卵..... 1個
- サラダ油..... 適量
- 水(生地用30cc、合わせ味噌用5cc)..... 35cc

- 薄力粉、旨味だしつゆ、水混ぜて生地を作ります。鉄板に生地をひいた後、キャベツ、青ねぎ、もやし、塩コショウの順でのせたら、高温の場所ですらだ油をひきひっくり返します。
- 大豆ミート、味噌、少量の水(約5cc)を入れ、混ぜ合わせます。
- 鉄板にサラダ油をひき、①にブラックペッパー、ガーリックパウダーを加え、炒めます。
- 麺を鉄板の上に出し温めます。①のキャベツがしっかり萎れたことを確認した後、ほぐし用だしで麺をほぐします。
- 麺をほぐした後、③の大豆ミートを麺の上のせ、お好みソースを上に乗せます。(⑥でも③の大豆ミートを使用するため全部のせないこと)
- 卵を割り、薄く広げてお好み焼のせ、ひっくり返します。お好みソース野菜と果実をのり、青ねぎ、大豆ミートのせ、マヨネーズをかけて完成です。

使用するオタフク商品



POINT

初めての方でも食べやすいように、大豆ミートへの味付けを工夫。ねぎマヨのトッピングで、コクと華やかアップを目指しました。

ベジ広島お好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- ① お好みソース野菜と果実..... 60g
- ② 野菜ベースの旨味だしつゆ..... 1cc
- ほぐし用だし..... 40cc
- ※ほぐし用だしは野菜ベースの旨味だしつゆ1:水9で作ります。
- 薄力粉..... 20g
- 卵..... 1個
- 水(生地用)..... 30cc
- 大豆ミート..... 30g
- 麺..... 1玉
- ガーリックパウダー..... 適量
- キャベツ(千切り)..... 150g
- 塩コショウ..... 適量
- 青ねぎ(中5g・上5g)..... 10g
- サラダ油..... 適量
- もやし..... 30g

使用するオタフク商品



POINT

初めての方でも食べやすいように、大豆ミートへの味付けを工夫。動物性原料不使用(卵・乳製品を除く)のベーシックな広島お好み焼です。



- 薄力粉、旨味だしつゆ、水混ぜて生地を作ります。鉄板に生地をひいた後、キャベツ、青ねぎ、もやし、塩コショウの順でのせたら、高温の場所ですらだ油をひきひっくり返します。
- ひっくり返した後、麺を鉄板の上に出し温めます。また、サラダ油をひき、大豆ミートにガーリックパウダーをかけ炒めておきます。
- ほぐし用だしを麺にかけます。
- 麺をほぐした後、大豆ミートを麺の上のせ、お好みソースを上に乗せます。
- 卵を割り、薄く広げてお好み焼のせ、鉄板から卵を割かしひっくり返します。
- 卵で仕上げた後、お好みソース野菜と果実をのり、青ねぎをのせて完成です。

ベジ広島お好み焼うどん

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- ① お好みソース野菜と果実..... 60g
- ② 野菜ベースの旨味だしつゆ..... 1cc
- 薄力粉..... 20g
- 醤油(麺味付け用)..... 小さじ1
- 水(生地用)..... 30cc
- ごま油..... 適量
- キャベツ(千切り)..... 150g
- 塩コショウ..... 適量
- 青ねぎ..... 5g
- 卵..... 1個
- もやし..... 30g
- うどん..... 1玉
- 厚揚げ..... 80g

【トッピング】

- 白髪ねぎ..... 40g
- きざみのり..... 適量
- 大葉(千切り)..... 2枚
- 七味唐辛子..... 適量
- 白ごま..... 適量

使用するオタフク商品



POINT

海外でも認知の高いうどんを使用。厚揚げで旨味も加わり、ボリューム感のある広島お好み焼に仕上げました。



- 薄力粉、旨味だしつゆ、水混ぜて生地を作ります。キャベツ、青ねぎ、もやし、塩コショウをかけ、半分の厚さにカットした厚揚げをのせます。
- 鉄板高温部にごま油をひき、その上にひっくり返します。
- 低温部にごま油をひき、うどんをおきます。
- うどんに醤油をかけ水でほぐしておきます。
- お好み焼をうどんの上のせ、卵で仕上げます。
- お好みソース野菜と果実をのり、大葉、白髪ねぎ、きざみのり、白ごま、七味唐辛子トッピングして、完成です。

ベジ関西お好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- A お好みソース野菜と果実 60g
- B 野菜ベースの旨味だしつゆ 小さじ1
- C お好みマヨネーズ(中10g、上10g) 20g
- D 山芋パウダー 2g
- 薄力粉 30g 大豆ミート 30g
- 水 40cc ガーリックパウダー 適量
- 卵 1個 塩コショウ 適量
- キャベツ 80g サラダ油 適量
- 紅生姜 2g
- 青ねぎ(中5g、上5g) 10g

使用するオタフク商品



POINT

コクが出るよう生地にマヨネーズを入れました。動物性原料不使用(卵・乳製品を除く)のベーシックな関西お好み焼です。



- 1 水、旨味だしつゆ、山芋パウダー、薄力粉を混ぜて生地を作り、卵、マヨネーズ、キャベツ、青ねぎ、紅生姜を入れて混ぜます。
- 2 鉄板(200度)に①を落とし、約2cmの厚さになるように広げ、約3分焼きます。
- 3 お好み焼の上に大豆ミートをのせ、塩コショウ、ガーリックパウダーをかけます。サラダ油をひき、ひっくり返します。
- 4 軽く押さえて、お好み焼と大豆ミートをくっ付け、約4分焼きます。
- 5 再度ひっくり返し、約3分焼きます。お好みソース野菜と果実をゆり、マヨネーズ、青ねぎをのせて完成です。

豆腐ともちのお好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- A お好みソース野菜と果実 60g
- B 野菜ベースの旨味だしつゆ 小さじ1
- C お好みマヨネーズ(中10g、上10g) 20g
- 薄力粉 20g 青ねぎ 5g
- 卵 1個 もち(角切り) 50g
- 絹豆腐 100g ごま油 大さじ1
- キャベツ 130g カイワレ大根 20g
- 油揚げ(中15g、外15g) 30g サラダ油 適量

使用するオタフク商品



POINT

日本ならではの食材(豆腐・もち・油揚げ)を使用したお好み焼です。ふわもっちりとしたお好み焼の食感とサクっとした油揚げの食感が特長です。



- 1 キャベツ、青ねぎ、薄力粉、一口サイズにカットした豆腐、もち、卵、マヨネーズ、旨味だしつゆを入れて混ぜ合わせます。
- 2 鉄板(200度)にサラダ油をひき、①を落とし、カットした油揚げ(1cm×3cm)をおき、3分焼きます。その後、ひっくり返しフタをして4分焼きます。
- 3 フタをとり、再度ひっくり返して3分焼きます。
- 4 油揚げをごま油でサクッとさせるまで焼きます。
- 5 ②にお好みソース野菜と果実をゆり、マヨネーズ、④、カイワレ大根をトッピングして完成です。

ケールのお好み焼

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- A お好みソース野菜と果実 60g
- B 野菜ベースの旨味だしつゆ 小さじ1
- C お好みマヨネーズ(中10g、上10g) 20g
- D 山芋パウダー 2g
- 薄力粉 30g ベビーリーフ 15g
- 水 40cc トマト 20g
- 卵 1個 紫キャベツ 15g
- ケール 40g サラダ油 適量
- 玉ねぎ 20g
- 黄色パプリカ(中40g、上10g) 50g

使用するオタフク商品



POINT

栄養価の高い野菜として国内外で認知されているケールを使用。盛り付けも華やかにすることで、単価アップを目指しました。



- 1 トマトは角切り、パプリカは千切り、紫キャベツ(4cm×1cm)にカットし、ベビーリーフと合わせておきます。
- 2 水、山芋パウダー、薄力粉、旨味だしつゆを混ぜて生地を作り、千切り(長さ5cm×幅2cm)にしたケールとパプリカ、スライスした玉ねぎ、マヨネーズ、卵を混ぜ合わせます。
- 3 鉄板(200度)に②を落とし、厚さ約2cmに広げ約3分焼き、ひっくり返してフタをして約4分焼きます。
- 4 フタを取り、再度ひっくり返して3分焼きます。
- 5 お好みソース野菜と果実をゆり、マヨネーズをかけ、④をトッピングして完成です。

大豆ミートのソース焼そば

動物性原料不使用(卵・乳製品は除く)

材料(1人前)

- A 野菜ベースの焼そばソース 50g
- B お好みマヨネーズ 10g
- 麺 1玉 サラダ油 適量
- しめじ 30g 大豆ミート 30g
- 玉ねぎ 30g 青ねぎ 10g
- キャベツ 50g 紅生姜 5g
- 卵 1個 塩コショウ 適量
- ガーリックパウダー 適量 ごま油 大さじ1

使用するオタフク商品



POINT

きのこや卵でお肉に代わる旨味やコクを足しました。大豆ミートを食べ慣れている方も、そうでない方も美味しく食べられる焼そばです。



- 1 ごま油の上に菜をおき温めます。
- 2 麺がほぐれてきたら、角切りにしたキャベツ、しめじとスライスした玉ねぎに塩コショウを軽く炒め、麺の上にかき混ぜます。
- 3 大豆ミートを鉄板に出し、ガーリックパウダーをかけて炒めます。
- 4 ②の野菜に火が通ってきたら、ソースを加えて炒めます。
- 5 卵とマヨネーズを混ぜ合わせ、サラダ油をひいた鉄板で炒め卵を作ります。
- 6 ④に⑤の卵、③の大豆ミート、青ねぎ、紅生姜をトッピングして完成です。



大阪の美味しさを世界に



ゆで麺を生めん食感に! 焼そば

さらに経時変化にも対応!



ゆで麺を使用し生麺食感を再現。
 焼成後、経時変化に弱い点に着目。
 ゆで麺をコーティングする事で、
 経時変化を克服する事が
 可能となった新しい焼そばのご提案。

たこ焼へのオタフクの 思い・こだわり

一粒の美味しいたこ焼

五つのこだわり

一、「調理する環境」

火加減・焼き時間を追求することで美味しいたこ焼の作り方を追求します。

二、「粉」

「粉の配合」「だし」にこだわります。

三、「蛸」

蛸が持つ魅力(味・柔らかさ・ジューシー感)を最大限味わって頂くことを目指します。

四、「焼き方」

お客様が目指されるたこ焼の様々な特徴に合わせた焼き方を追求、ご提案させていただきます。

五、「ソースとの味のバランス」

様々なたこ焼に合わせた相性の良いソースをご提案させていただきます。



生麺風焼そば (ゆで麺18番手)

材料(1人前)

● 関西焼そばソース	40g
● 天かす天華	10g
焼そば麺	1玉
豚バラ肉(4mm)	20g
キャベツ(角切り)	60g
紅生姜	2g
お湯	50cc
油	4g

使用するオタフク商品



POINT

ゆで麺を使用して簡単に生麺の食感を再現することが可能です。どちらもお客様でも再現は可能な方法となっています。是非一度お試しください。



- 手早くキャベツ・豚肉を鉄板にのせます。豚肉は一口大に切ります。鉄板に薄く油(2g)を引き、乾煎のせます。
- 98度のお湯を50cc用意します。湯にお湯をかけて水分が無くなるまで炒めます。
- 豚肉とキャベツと合ませます。
- キャベツ・豚肉の上に麺をのせます。
- ソース・油2g・天かすの順にのせます。
- 焼きムラができないように、しっかりと混ぜ、盛り付けをして完成です。

1分30秒

15秒 25秒

一粒の美味しいたこ焼

材料(240個分)

● たこ焼ソースあっさり味	700g
● 和風ミックス	1,200g(1袋)
● 天かす天華	150g
● 青のり粉	適量
たこ(ぶつ切り)	240個
青ねぎ	80g
紅生姜	80g
卵	10個
水	4,500cc

※和風ミックス1,200gで約240個分のたこ焼が作れます。

使用するオタフク商品



POINT

一見シンプルなたこ焼ですが、一粒一粒を美味しく食べられるたこ焼です。冷めても美味しく食べられるたこ焼です。



- 鉄板に油をひき、生地を7~8分目まで入れてから、火をつけます(中火)。生地が固まってくるので、早くたこを入れます。
- 天かす・青ねぎ・紅生姜を必要量だけ取り、容器の中で混ぜ合わせて全体に散らします。再び生地をうすく焼く程度まで入れます。千枚通しで鉄板の油を拭き、油を引きます。
- 横に切れ目を入れ、一つ一つしっかりとひっくり返します。回せなかったたこ焼は次のタイミングで返します。
- 千枚通しでたこ焼を刺して持ち上げ、つなぎ目を下へ落とし、丸い形を成型していきます。
- たこ焼がふくれて全体がきばしくつね色になるまで、ひたすら炒る作業を繰り返します。焦げないように早く炒るのがポイントです。
- たこ焼ソースあっさり味を塗り、青のり粉をふりかけて完成です。

インバウンド対応 日本の美味しさを世界に

テーマは「和」と「食べ歩き」

直近半年以内の訪日経験者
日本での過ごし方 (N=452)

- 1位** 日本食を食べる
日本の酒を飲む
- 2位** 日本の文化体験
- 3位** ショッピング

出典元：株式会社アスマーク調べ

外国人1,006人に聞く
訪れてみたい飲食店

- 1位** たこ焼・たい焼きなどの
ストリートフード
- 2位** 居酒屋
- 3位** コンビニエンスストア

出典元：Tokyo Creative 株式会社調べ

訪日外国人旅行者の方は「食」への関心が高い！

和

海外でも認知の高い日本の食材や味を
取り入れたメニューのご提案



歩きながら楽しめる

鉄板を活用したワンハンドメニューのご提案



食べ歩き
ワンハンド



わさびお好み焼

材料(1人前)

- | | | | |
|------------------------|------|----------------|------|
| A お好みソース | 45g | 本わさび(チューブソース用) | 15g |
| B らっきょう酢 | 10cc | 本わさび(チューブソース用) | 10g |
| C 汎用だし | 20cc | キャベツ(千切り) | 150g |
| ※汎用だしは万能だし1料用酒3本6で作りませ | | | |
| D 天かす天華 | 10g | もやし | 30g |
| E オコミックス | 20g | 青ねぎ | 5g |
| F 削り粉 | 2g | ゆで麺 | 1玉 |
| G 細末昆布粉 | 1g | 卵 | 1個 |
| ツナ缶 | 50g | きざみのり | 適量 |
| 豚バラ肉 | 40g | 白ごま | 適量 |
| | | 水(生地用) | 30cc |
| | | ラード | 適量 |

- お好みソース、らっきょう酢、本わさび15gをあらかじめ合わせておきます。
- 低温部(180度)に生地をひき、キャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉、豚バラ肉、つなぎ、ラードを順にのせ、ひっくり返します。
- 本わさび10gとツナ缶を混ぜ合わせておきます。
- 蒸し器に蒸し、その上に④、⑤をのせ、軽くヘラでおさえ、卵でとじてひっくり返します。
- お好み焼の上に⑥をのせます。
- 白ごま、きざみのり、お好みで本わさびを盛り付け、完成です。



POINT
お好み焼×わさびの新感覚!海外でも認知の高いわさびを使って仕上げました。わさびの辛さと風味がクセになるお好み焼です。

わさびお好み焼(関西ver)

材料(1人前)

- | | |
|-------------------|------|
| A お好みソース | 45g |
| B らっきょう酢 | 5g |
| C 天かす天華 | 10g |
| D オコミックスソフト | 30g |
| E お好みマヨネーズ(上掛け用) | 20g |
| F お好みマヨネーズ(練りこみ用) | 10g |
| まぐろ(刺身用) | 3枚 |
| キャベツ | 150g |
| 青ねぎ | 5g |
| 卵 | 1個 |
| わさび(生地用) | 10g |
| わさび(ツナマヨ用) | 10g |
| ツナ缶(ツナマヨ用) | 20g |
| きざみのり | 5g |
| ごま | 1g |
| 水 | 50cc |



POINT
海外でも認知の高いわさびとお好み焼を組み合わせました。わさびの風味とツナマヨの旨味がクセになる関西お好み焼です。



- 調味料を作っておきます。(わさびソース)お好みソース45g、らっきょう酢5g、わさび5g(わさびツナマヨ)マヨネーズ20g、ツナ缶20g、わさび5g
- 生地、キャベツ、青ねぎ、卵、天かす、マヨネーズ、わさびをボウルで混ぜ合わせます。
- 混ぜた生地を200度で3分×3回焼きます。
- お好み焼を2回ひっくり返したタイミングで、まぐろ(刺身用)を表面だけサッと焼きます。
- 完成したお好み焼の上にわさびツナマヨを塗り、その上に焼いたまぐろを乗せます。
- わさびソースをかけ、ごま、きざみのりをかけ、真ん中にわさび2cmほどを乗せたら完成です。



TERIYAKI お好み焼

材料(1人前)

- A ぬりだれ 110g 鶏もも肉 100g
- B 汎用だし 20cc キャベツ(千切り) 150g
- ※汎用だしは万能だし1料理酒3:水6で作ります。
- C オコミックス 20g もやし 30g
- D お好みマヨネーズ 50g 青ねぎ(中5g, 上5g) 10g
- E 天かす天華 10g ゆで麺 1玉
- F 削り粉 2g 卵(お好み焼用, トッピング用) 2個
- G 細末昆布粉 1g 一味唐辛子 適量
- 水(生地用) 30cc
- ラード 適量

使用するオタフク商品



POINT

海外でも認知の高いTERIYAKIとお好み焼を組み合わせました。甘いソースとマヨネーズで箸が進むこと間違いなし!

- 1 低温部(180度)に生地をひき、キャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉、つなぎ、ラードの順にのせ、ひっくり返します。
- 2 高温部(230度)で削ぎ切りした鶏肉と、汎用だしをかけた麺を焼きます。鶏肉に火が通ったら、ぬりだれ(20g)を焼めます。
- 3 ぬりだれ(40g)、マヨネーズ(30g)の順にかけ、鶏肉(70g)を上のにのせます。その上に①をのせ、軽くヘラでおさえ、卵でとじてひっくり返します。
- 4 卵を割ってスクランブルエッグを作ります。
- 5 お好み焼の上にぬりだれ(50g)、マヨネーズ(20g)の順にぬります。その上にスクランブルエッグ、鶏肉(30g)、青ねぎ、一味唐辛子がかけたら完成です。



ワンハンド street food OKO★

材料(1人前)

- A お好みソース 30g キャベツ(千切り) 30g
- B チヂミミックス 15g 豚バラ肉 10g
- C お好みマヨネーズ 5g もやし 10g
- D 天かす天華 5g 青ねぎ 5g
- E 削り粉 2g ゆで麺 1/4玉
- F 細末昆布粉 1g 卵 1個
- スライスチーズ 1枚
- 水(生地用) 25cc

使用するオタフク商品



POINT

いつでもどこでも誰とでも、手軽に召し上がっていただけるストリートフードなOKONOMIYAKI★

- 1 ホウルに水、卵、チヂミミックスを入れて混ぜ合わせ、生地を作ります。
- 2 ホウルにキャベツ、天かす、青ねぎ、もやし、削り粉、昆布粉を入れ、混ぜ合わせます。
- 3 低温部(180度)にゆで麺、②、豚バラ肉をおいて焼きます。
- 4 生地を鉄板に押し込み直径16cmに広げます。生地の中央部に③をのせます。
- 5 お好みソース、マヨネーズをかけ、スライスチーズを上のにのせます。
- 6 生地を折り畳み、容器に入れて完成です。

笹から生まれた餅太郎

材料(1人前)

- A チヂミミックス 15g
- B みたらし団子のたれ 4g
- バニラアイス 60g
- 切り餅 50g
- 上白糖 15g
- 牛乳 11cc
- 抹茶パウダー 1g
- 水 11cc

使用するオタフク商品



POINT

抹茶の風味とみたらし団子のたれの甘さがベストマッチ!鉄板で仕上げる和スイーツです。



- 1 水と牛乳、チヂミミックス、抹茶パウダー、上白糖をダマが無くなるまで混ぜ合わせます。
- 2 低温部(180度)に①を厚めに広げ、3分待ちます。大きさは使用する切り餅に合わせて。
- 3 切り餅は中温部(200度)で水を差します。
- 4 ③にフタをして、ふっくらと仕上げます。
- 5 焼き上がった切り餅を②の上におき、その上にみたらし団子のたれをかけます。
- 6 生地を2枚折りにして、バニラアイスを入れて完成です。

海老とアボカドのクロワッサンサンド

材料(2人前)

- A 九州ゆず胡椒だれ 10g
- B お好みマヨネーズ 10g
- クロワッサン 2個 レモン 25g
- えび 35g グリーンリーフ 4g
- アボカド 30g オリーブオイル 適量
- トマト 15g ブラックペッパー 適量
- パセリ 適量

使用するオタフク商品



POINT

えびとアボカドの相性が抜群!食歩みに最適なクロワッサンサンドです。



- 1 クロワッサンを上下にカットします。
- 2 鉄板(200度)にオリーブオイルをひき、カットしたクロワッサンをおいて温めます。
- 3 鉄板(200度)でえびを焼きます。火が通ったら、1cm幅にカットします。
- 4 ボウルにカットしたえび、アボカド、九州ゆず胡椒だれ、マヨネーズを加え、レモンを搾ります。
- 5 カットしたクロワッサンにグリーンリーフ、④、トマトをのせます。
- 6 仕上げにブラックペッパー、パセリをトッピングしてカットしたクロワッサンを入れて、完成です。



ニラ玉豚まん

材料(2人前)

上海風焼そばのたれ	30g	中華パンズ	2個	サラダ菜	4g
豚バラ肉(厚み1cm)	50g	ごま油	適量	ニラ	10g
卵	1個	水	50cc		

使用するオタフク商品



POINT

もちもちパンズにチャーシュー、ニラ玉を挟んだ中華サンド!ワンハンドで楽しめ、食べ歩きに最適です。

- 1 鉄板(200度)に中華パンズをおき、水(50cc)を差し、フタをして1分蒸し焼きにします。
- 2 ボウルに卵、ニラ(2cmカット)、上海風焼そばのたれ(20g)を加えます。
- 3 鉄板(200度)でごま油をひき、②を広げて30秒ほど焼きます。
- 4 鉄板(200度)で豚肉を両面に焼き色がつくまで、フタをしながら2分焼きます。
- 5 中華パンズにサラダ菜、豚肉をのせ上海風焼そばのたれ(5g/個)を上掛けし、③を挟みます。
- 6 仕上げにカイエンペッパーをトッピングして完成です。



芯までうまい! キャベツのアヒージョ

材料(2人前)

塩だれ	30g	キャベツ	1/8個
トマトガーリックソース	20g	えび・いか	40g
		ミニトマト	4個
		にんにく	1片
		唐辛子	2本
		ローズマリー	適量
		水	5cc
		オリーブオイル(アヒージョ用)	120cc

使用するオタフク商品



POINT

お手軽メニュー!キャベツの芯まで余すことなく食べられます。キャベツに具材を添えて食べるとより美味しく召し上がれます。

- 1 キャベツは芯の上で1cm切り込みを入れておきます。(食べやすくするため)※切り落とさないように注意します。
- 2 オリーブオイル(120cc)に塩だれを入れ、よく混ぜます。にんにく、唐辛子、ローズマリーを入れて鉄板(200度)で1分温めます。
- 3 キャベツ、えび・いか、ミニトマトを入れ、トマトガーリックソースをかけます。
- 4 鉄板(200度)上で水5cc差し、フタをして15分蒸し焼きにします。
- 5 バゲットは鉄板(180度)にオリーブオイル(20cc)をひいて、両面1分ずつ焼きます。
- 6 キャベツの上にパセリを振りかけ、バゲットを添えて完成です。

業務の効率化へ 人手不足への対応

鉄板ホイル焼き

STEP 1 耐熱ホイルに具材をセット

STEP 2 あとは鉄板に置いておだけ

簡単2STEP調理の
鉄板ホイル
焼き

丸ごと野菜を活用したインパクトのある見た目と女性客の支持も見込める洋風な味わいです。他メニューの調理に時間が割けます。



まるごと玉ねぎの ホイル焼

材料(2人前)

シャリアピンソース	20g	玉ねぎ	1個
ベーコン(2cm×1cm角)	50g	ミニトマト	4個
コンソメ	1個	パセリ	適量
水(ホイル用)	150cc	ブラックペッパー	適量
水(差す用)	5cc		

使用するオタフク商品



POINT

お手軽メニュー!まるごと玉ねぎを使用し、見た目のインパクトを演出。甘味と旨味が凝縮した素材の味をしっかりと楽しめる1品です。



- 1 玉ねぎは上下を切り落とし皮を剥き、6カットに3cmほど切れ目を入れます。
- 2 ホイルに玉ねぎを置き、水150ccをかけ、周りにベーコン、ミニトマト、コンソメを入れます。
- 3 ②を鉄板(180度)上におき、水を5cc差し、フタをして20分蒸し焼きにします。
- 4 チーズをかけて再度1分フタをします。シャリアピンソース、パセリ、ブラックペッパーをかけて完成です。



ひと手間で 課題解決のためのご提案
付加価値&タイパメニュー

お好み焼店様のお困りごとをヒアリング

お好み焼店様に聞いた3つのお困りごと

1 困りごと 人手不足 → 事前仕込みができる**タイパメニュー**で慢性的な人手不足を解決

2 困りごと 集客 → 普段のメニューに一工夫! **付加価値を付けたメニュー**

3 困りごと 利益改善 → 材料等の高騰対策! **付加価値UPで高単価メニュー**

課題解決のためのメニューをご提案

P.16掲載



短時間で焼ける
タイパメニュー
塩揉みお好み焼

P.16掲載



香りと見た目まで楽しめる
付加価値メニュー
鉄板蒸し

P.17掲載



脂の旨味を閉じ込めた
高単価メニュー
プレミアムお好み焼



塩もみキャベツのお好み焼

- 材料(1人前)
- ① お好みソース 40g
 - ② オコミックス 30g
 - 水(生地用) 70cc
 - ③ 天かす天華 20g
 - ④ 青のり粉 適量
 - 塩もみキャベツ(水を切った状態) 100g
 - 青ねぎ 5g 卵 1個
 - 紅生姜(刻み) 2g 豚バラ肉 60g
 - 山芋(すりおろし) 15g ミックスチーズ 20g



- 1 細い千切りキャベツに塩を適量(約1%)ふり15分程度馴染ませたあと水ですすぎ塩を落とします。水気を絞っておきます。
- 2 200度の鉄板にお玉1杯を流し、その上に水気を絞ったキャベツ、天かす10g、青ねぎ、山芋、紅生姜の順に重ねてのせます。
- 3 豚バラ肉をのせ、お玉1杯を上からまわしかけ、最初の生地を落としてから2分待ちます。
- 4 ひっくり返します。フタをして、3分焼きます。
- 5 隣でミックスチーズ、天かす10g、卵の順に鉄板の上のせ、卵をヘラでつぶしながら広げます。
- 6 卵が半熟の内に好み焼を上のにのせ、ひっくり返し、お好みソース、青のりをかけ完成です。

使用するオタフク商品



POINT
 千切りキャベツを使用し塩味が強くないように水ですすぎ、しっかり水気を絞ります。卵の下にミックスチーズ、天かすを置くことでカリッとした食感になります。

豚ときのこの鉄板蒸し焼
 ~ゆず胡椒おろしがけ~

- 材料(1人前)
- ①九州ゆず胡椒だれ 18g
 - ★大根おろし 10g
 - ☆エリンギ・舞茸・しめじ 各15g
 - ミニトマト 2個 ブラックペッパー 適量
 - 水菜 15g レモン(スライス) 1枚
 - 豚バラ肉 80g TSUTSUMU 40cm
 - ごま油 小さじ1杯

使用するオタフク商品



POINT
 事前に仕込みができるため、当日は注文後鉄板の上に4分置いただけで提供可能です。加熱後に野菜をのせることで彩りが綺麗になります。お客様の前でTSUTSUMUをカットすれば、香りのパフォーマンスにもなります。




- 1 ★をボウルで混ぜ合わせゆず胡椒おろしを作ります。
- 2 お皿の上にTSUTSUMUを約40cmにカットしたものをのせ、その上に混ぜ合わせた☆の食材をのせます。
- 3 ①の上に豚バラ肉をのせ、ごま油とブラックペッパーを全体にかけます。
- 4 TSUTSUMUを食材の真上で重ねて口を結び、200度の鉄板で約4分加熱します。
- 5 お皿へ取り出し、結び目の下をハサミで切ります。最後に水菜、ミニトマト、レモン④を乗せて完成です。



肉汁たっぷり豚玉

材料(1人前)

○A お好みソース	60g
○B オコミックスソフト	20g
○C 山芋パウダー	1g
○D 天かす天華	7g
卵(お好み焼用・トッピング用)	2個
キャベツ	100g
豚ミンチ	60g
豚バラ肉	100g
粒マスタード	5g
青ねぎ	10g
水	35cc

使用するオタフク商品



POINT

肉肉しいソースに粒マスタードをブレンドした特製ソースが相性抜群です!

- 水、山芋パウダー、オコミックスソフトを入れ生地を作り、キャベツ、卵、天かすを入れてふんわり混ぜます。
- 豚バラ肉を鉄板(200度)で焼き、半分にかけて山状にまとめます。
- 山状にまとめた豚肉の上に、①の生地を落とし、高さ3センチ、直径12センチ程に整え、鉄板(200度)で5分焼成します。
- ひっくり返し、再度5分フタをして焼成します。5分後お皿にお好み焼を盛り付けます。
- 鉄板(200度)上で豚ミンチを炒め、お好みソース、粒マスタード、豚ミンチ肉を容器に入れ混ぜます。
- ⑤をお好み焼にかけ、青ねぎ、卵黄をトッピングしたら完成です。

網脂のジューシー豚玉

材料(1人前)

○A お好みソース	30g
○B お好みマヨネーズ	10g
○C 和風ミックス	20g
★水(生地用)	20cc
○D 天かす天華	10g
○E 青のり粉	適量
キャベツ	70g
卵	1個
青ねぎ	5g
豚バラ肉	50g
紅生姜(刻み)	1g
網脂	30g
ごま油	適量

使用するオタフク商品



POINT

油の甘みが変わり、最大限ジューシーさを閉じ込めた豚玉です。天かすを表面に張り付けることで、サクサクした食感を楽しめます。



- キャベツ、天かす、青ねぎ、紅生姜、豚バラ肉、★卵を混ぜます。
- 網脂を広げ、その上に天かすをのせ、天かすの上に混ぜた生地をのせます。
- 網脂で生地全体を包みます。
- 鉄板(200度)にごま油をひき、生地をつなぎ目を下にして落とし、両面を焼いて3分ずつ焼きます。
- 6分後再度ひっくり返して、最後はフタ無しで3分焼きます。
- 3分後、お好みソース、マヨネーズ、青のり粉をかけて完成です。

お好み焼だけじゃもったいない!

お好みソース汎用メニュー

∞可能性は無限大∞



煮こむ



炒める



かける



野菜・果実たっぷりのソースでさまざまな料理が簡単に!

ルーローメン

材料(1人前)

○A お好みソース	100g
豚バラ肉	100g
たけのこ(水煮)	30g
青ねぎ	5g
蒸し麺	1玉
にんにく(チューブ)	2.5g
五香粉	1g
サラダ油	5g
塩コショウ	適量

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースと五香粉で簡単に本格台湾風味のできあがり。クセになる味わいで、ルーローメンの虜になること間違いなし。



- たけのこを細冊切りにします。
- ①と豚肉、塩コショウ、五香粉、お好みソース、にんにく(チューブ)を合わせ、全体に味が染み渡るようにもみこみます。
- 蒸し麺を中温部(200度)におき、サラダ油をかけて炒めます。
- ②を中温部(200度)で炒めます。
- お皿に③、④の順に盛り付け、青ねぎをのせて完成です。



マスタードチキン

材料(1人前)

① お好みソース	45g
鶏もも肉	200g
片栗粉	20g
粒マスタード	15g
サラダ油	10g
塩コショウ	適量
パセリ	適量

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースと粒マスタードを合わせて、チキンにかけるだけの簡単な一品料理です。



1 鶏もも肉を薄切りし、両面に塩コショウをふります。

2 ①に片栗粉を両面まがします。

3 お好みソースと粒マスタードを混ぜ合わせ、ソースを作ります。

4 高温部(230度)にサラダ油をひき、鶏もも肉を皮目から4分焼きます。

5 ひっくり返してフタをして、さらに4分焼きます。

6 ③で作ったソースをかけ、パセリを添えて完成です。



おこ二郎

材料(1人前)

① すきやきのだれ	100cc	豚バラ肉	チャーシュー用40g
② お好みソース	60g		お好み焼用40g
③ 焼そばソース	50g	シュレッドチーズ	30g
④ 焼うどんのだれ(味噌)	30g	こんに(チューブ)	チャーシュー用20g
⑤ 焼うどんのだれ(味噌)	30g		お好み焼用10g
⑥ オコミックス	20g	青ねぎ(小口切り)	25g
⑦ ガーリックチップ	20g	卵	2個(お好み焼用、ゆで卵用)
⑧ 天かす天華	10g	ゆで麺	1玉
⑨ 削り粉	2g	水	130cc
⑩ 細末昆布粉	1g		(チャーシュー用100cc+生地用30cc)
太もやし100g+細もやし15g	115g	ラード	5g
キャベツ(千切り)	100g		

使用するオタフク商品



POINT

ニンニクの香りが食欲をそそるガッツリスタミナ系のお好み焼です。たれの染み込んだ手作りチャーシューもやみつきになります。



1 豚バラ肉(40g)を巻き、鶏にすきやきのだれ、焼そばソース、水、こんに(20g)を入れて20分中火で煮込みます。※事前にゆで卵も作り置きをします。

2 低温部(180度)で生焼け豚(チャーシュー)を焼く。焼そばソース、水、こんに(10g)の調味料を混ぜ、豚肉(40g)にこんに(10g)の調味料を振りかけ、180度で焼く。

3 炒めた麺に焼ラーメンのだれで下味をつけます。太もやし、ガーリックチップを低温部(180度)で焼き、焼うどんのだれ(味噌)を絡めます。

4 ②と卵を裏ね、卵でとじてひっくり返します。

5 お好みソースをゆり、卵めした太もやしを裏につけます。煮卵とチャーシューを盛りつけ、チーズと青ねぎを全体にかけて完成です。

鶏レバーのお好み煮込み

材料(1人前)

① お好みソース	40g
鶏レバー	100g
生姜(千切り)	5g
青ねぎ	2g
水	40cc

使用するオタフク商品



POINT

お好みソースで煮込むだけでレバーが苦手な方でもバクバク食べられる一品に。ご飯にもお酒にも、とても合うお手軽な煮込み料理です。



1 沸騰したお湯で鶏レバーを30秒ほど湯がきます。

2 少し冷まし、一口大に切り分けます。

3 冷水に入れ、切った断面から出る血や脂を取り除きます。

4 水、お好みソース、刻んだ生姜と鶏レバーを小鍋に入れて15分程、弱火で煮立たせます。

5 とろみがついたら火を止め、10分間味を染み込ませます。

6 皿に盛り付け、青ねぎをトッピングして完成です。

鉄板トンテキ

材料(1人前)

① お好みソース	15g
② 焼そばソース	15g
③ ガーリックチップ	2g
豚ロース肉	120g
サラダ油	適量
塩コショウ	適量
水	15cc
キャベツ	100g
ミニトマト	2個

使用するオタフク商品



POINT

ニンニクの旨味とお好みソース、焼そばソースをブレンドした濃厚な味わいです。



1 お好みソース、焼そばソース、水を1:1:1で混ぜ合わせます。

2 豚ロース肉の腹身側から切り込みを入れ、両面に塩コショウをふります。

3 高温部(230度)にサラダ油をひき、両面しっかりと焼き目をつけます。

4 豚ロース肉を低温部(180度)に移動し、①のだれを絡めながら焼きます。

5 たれが焦枯まり、照りが出てきたら切り込みに沿ってカットします。

6 お皿にキャベツとトンテキを盛り付け、ガーリックチップをトッピングして、ミニトマトを添えて完成です。

今回使用している食材も一部ご紹介 大阪が誇る地元の食材

なにわの伝統野菜の活用で集客UP

なにわの伝統野菜とは

昔から栽培

概ね
100年前から
大阪府内で
栽培されてきた
野菜

大阪独自

苗、種子等の来歴が
明らかで、大阪独自の
品目、品種であり、
栽培に供する苗、
種子等の確保が
可能な野菜

産地限定

府内で生産されて
いる野菜



今回のご提案の2食材はこちら!!

天王寺蕪



日本最古の和カブといわれている大阪の在来種で、言い伝えでは天王寺蕪は、野沢菜の原種ともいわれている。

難波葱



葱は日本で大阪に最初に伝わり栽培が開始された。九条葱は難波から種が持ち込まれたとの説もあり、難波葱は日本の葱のルーツともいえる。



難波葱の温玉丼

材料(1人前)

A タレかつ丼のたれ(ごはん用)	10g
A タレかつ丼のたれ(炒め用)	40g
難波葱	50g
白米	180g
合い挽きミンチ	100g
温泉卵	1個
ごま油	7g
塩	適量

使用するオタフク商品



POINT

焦げ付かないよう、ミンチにたれをかけた後10秒程度で混ぜ合わせます。難波葱は食感を残す為、炒め過ぎに注意してください。お好みでマヨネーズをかけても相性抜群です。

- 1 丼なりに白米を入れ、たれを10g全体にかけます。
- 2 合い挽きミンチを炒め、たれを40gかけて味付けします。
- 3 ②を白米の上のせ、中央に少しくぼみを作ります。
- 4 くぼみに温泉卵をのせます。
- 5 ごま油で難波葱をさっと炒め、塩で味を整えます。
- 6 ⑤に炒めた難波葱を盛り付けて完成です。



天王寺蕪の生姜焼

材料(1人前)

A 生姜焼のたれ	50g
天王寺蕪	1~3個
〔実〕※皮をむいた状態	140g
〔葉・茎〕	60g
豚バラ肉	50g
ごま油	15g

使用するオタフク商品



POINT

「実」は皮をしっかりと厚め(5mm)にむき、中心部分の柔らかい部分を使用します。「葉(茎)」は水につけておくことで、えぐみが抜け、より柔らかく、美味しく食べられます。タレは具材の約20%が目分量です。



- 1 カブの「実」は厚めに皮をむき、5mm程度の輪切りにします。
- 2 カブの「葉(茎)」は約2cmに切り、水につけておきます。
- 3 200度に熱した鉄板に、ごま油をひき、カブの「実」をのせ、両面1分ずつ焼きます。
- 4 ③の横で、豚バラ肉を1口大にカットして炒め、カブの「葉(茎)」も軽く水気を切って、一緒に炒めます。
- 5 ④⑤で火が通ったら全体を合わせ、生姜焼のたれを加えて全体をサッと炒めます。
- 6 お皿に盛り付け完成です。

今回使用している食材も一部ご紹介 広島が誇る地元の食材

広島食材を使ったメニュー

P.24 掲載



こまつなとカキを使った **カキコマ**

P.25 掲載



こまつなとカキを使った **牡蠣チリ**

広島近郊7大葉物野菜



生産が盛んな葉物野菜を広島市が積極的にPR

広島湾七大海の幸



広島湾周辺市町が漁協などと協働しPR

HIROSHIMA

安芸津
じゃがいも

安芸津町の特産品としてブランド化
ホクホクの食感が楽しめる

P.25掲載 鉄板安芸津コロッケ

広島
レモン

滑らかな果皮で
皮まで味わうことができる

P.24掲載 広島焼そば(塩だれ)

がんす

たっぷり玉ねぎとピリ辛がアクセント
今や広島、呉のソウルフード

P.24掲載 広島焼そば(塩だれ)



広島焼そば(塩だれ)

材料(1人前)

塩だれ	50g
広島産こまつな(5cm幅)	100g
広島レモン(みじん切り)	10g
がんす(1cm幅)	40g
蒸し麺	1玉
らっきょう酢	50cc
★広島レモン(3mmスライス)	70g
はちみつ	50g

使用するオタフク商品



POINT

がんす×こまつな×広島レモンの広島3大コラボ!
広島のおいしいを詰めこんだ焼そばです!



カキコマ

材料(2人前)

焼うどんのたれ(味噌)	40g
広島産カキ	120g
広島産こまつな(5cm幅)	100g
卵	1個
サラダ油	20g
広島レモン	スライス1枚
糸唐辛子	適量
ミニトマト	1個

使用するオタフク商品



POINT

広島の特産品を組み合わせた新・ご当地グルメ!
ぷりぷりのカキとシャキシャキのこまつながベストマッチ!
味噌ベースのたれが食欲をそそります。





牡蠣チリ

材料(1人前)

① ヤンニョムチキンのたれ	50g
広島産カキ	120g
玉ねぎ(粗みじん切り)	30g
白ねぎ(粗みじん切り)	20g
広島産こまつな(10cm幅)	50g
片栗粉	30g
サラダ油	20g
広島レモン	スライス1/2枚

使用するオタフク商品



POINT

広島の濃厚なカキと甘辛のソースの組み合わせはやみつきになります!

- 玉ねぎと白ねぎを鉄板の高温部(230度)で半透明になるまで炒めます。
- カキに片栗粉を薄く付けます。
- 鉄板にサラダ油をひき、高温部(230度)でカキを並べて焼きます。両面にしっかりと焼き目がついたら、ボウルに引き上げます。
- サラダ油をひき、半分にカットしたこまつなの両面に焼き目をつけます。
- ①と②にヤンニョムチキンのたれを絡めます。
- ④と⑤をお皿に盛り付け、レモンを添えて完成です。

鉄板安芸津コロッケ

材料(1人前)

① お好みソース	30g
② 味大将みりん風調味料	15cc
③ 料理酒	15cc
④ お好みマヨネーズ	25g
安芸津じゃがいも	180g
合い挽き肉	50g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
にんじん(みじん切り)	30g
パン粉	20g
醤油	15g
塩コショウ	適量

使用するオタフク商品



POINT

瀬戸内の温暖な気候と赤土で育った安芸津じゃがいもがお好みソースとベストマッチ!鉄板でつくる新感覚コロッケです!



- 安芸津じゃがいもは薄切りにして6分水にさらし、耐熱容器に入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで4分ほど柔らかくなるまで加熱して蒸します。
- 玉ねぎ、にんじんを3~4分炒め、挽き肉を加えて色が変わるまで炒めます。料理酒、醤油、みりん風調味料、塩コショウを加え、汁気がなくなるまで炒めて形を整えます。
- パン粉を高温部(230度)で焼き色が付くまで煎ります。パン粉を中温部(200度)で溶かしたマヨネーズと合わせ、カリカリになるまで炒めます。
- 形を整えた①を中温部(200度)で焼き色を付けます。
- ②と③を重ねます。
- お皿に盛り付け、カリカリに炒めたパン粉を全体にふり、お好みソースをかけて完成です。

お好み焼に使用する食材を有効活用

鉄板活用ランチ

お好み焼屋の鉄板お好みカツレツ

POINT 1 フライヤー要らず!
鉄板で作れる美味しいとんかつ

POINT 2 衣に削り粉と昆布粉をまとうせ
お好み焼らしさを演出

POINT 3 食材の有効活用で
ランチメニューの1品に



お好み焼屋の鉄板お好みカツレツ

材料(1人前)

① お好みソース	20g	豚バラ肉(厚み1cm)	110g
② 山羊パウダー	3g	卵	1個
③ 削り粉	2g	乾燥パン粉	15g
④ 細末昆布粉	1g	塩コショウ	適量
⑤ お好みマヨネーズ	5g	キャベツ(千切り)	20g
⑥ 特選かつおぶし	適量	サラダ油	30g
⑦ 青のり粉	適量	紅生姜	5g

使用するオタフク商品



POINT

フライヤーを使わず、鉄板で焼き上げるカツレツ!
お好み焼風にアレンジしたランチメニューに最適な1品です。

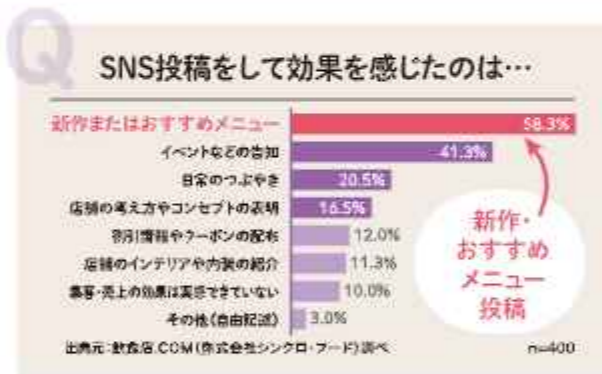
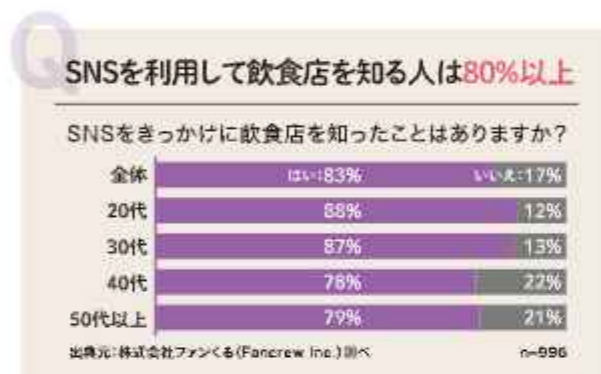


- 豚バラ肉に塩コショウを振り下味をつけます。
- ボットに山羊パウダー入れ、まんべんなく豚肉にまとうせします。
- ②を溶いた卵にしっかりとくぐらせます。
- パン粉に削り粉、昆布粉を混ぜ合わせ、豚肉にパン粉付けします。
- 鉄板にサラダ油を15gひき、鉄板(200度)で片面を4分、揚げ焼きします。その後ひっくり返し、油を15g追加し4分揚げ焼きにします。
- 一口大にカットしお好みソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけ、キャベツと紅生姜を添えて完成です。

更なる集客アップへ SNS活用

SNSの有効活用で更なる集客アップへ

飲食店・生活者ともにSNSの利用率はとても高い！



メニューのSNS投稿が集客や売上に効果的

映えるメニュー

盛り付けや華やかさ
彩りでアピール！

魅せるメニュー

お客様の前で仕上げる
ライブ感あふれる演出！



トマトチーズまぜそば ～ローストビーフ添え～

材料(1人前)

- トマトガーリックソース 35g
- 麺 1玉
- ローストビーフ 20g
- 玉ねぎ 50g
- チーズソース 30g
- 牛乳 35cc
- 卵 1個
- オリーブオイル 適量
- ブラックペッパー 適量
- パセリ 適量

- 1 鉄板(200度)上で鍋にチーズソース、牛乳、トマトガーリックソースを入れかき混ぜます。
- 2 鉄板(200度)にオリーブオイルをひき、麺をほくしながら約2分炒めます。
- 3 麺の横にオリーブオイルをひき、玉ねぎを1分ほど炒めます。
- 4 皿に麺をのせて、①を掛け、ローストビーフ、玉ねぎ、パセリ、ブラックペッパーをかけ、最後に卵黄をのせて完成です。

使用するオタフク商品

POINT

トレンドのまぜそばを鉄板仕立てで洋風アレンジ！濃厚なチーズと上品なローストビーフがSNS映える1品です。

ポテサラモンブラン お好み焼

- 材料(1人前)
- お好みソース 50g
 - オコミックソフト 25g
 - 青のり粉 適量
 - 水 40cc
 - キャベツ(みじん切り) 75g
 - ベーコン(1cm×2cmカット) 50g
 - クリームチーズ(1cmカット) 30g
 - 卵 1個
 - 紅生姜 5g
 - モンブラン生地 120g
 - 【モンブラン生地の材料(4人前)】
 - クリーミーマッシュポテトミックス 100g
 - お湯 350cc
 - お好みマヨネーズ 40g
 - 牛乳 10cc
 - バター 10g



使用するオタフク商品

POINT

見た目も味も楽しめる！お客様の前で仕上げればライブ感のある演出も可能な、魅せるメニューです！

- 1 ボウルにオコミックソフトと水、キャベツ、卵、ベーコン、クリームチーズを入れて混ぜ合わせます。
- 2 鉄板(200度)に①を落とし3分焼き、ひっくり返して3分、もう一度ひっくり返して3分焼きます。
- 3 焼けた53等分にカットします。
- 4 マッシュポテトミックス、お湯、マヨネーズ、牛乳、溶かしバターを混ぜ合わせ、モンブラン生地をつくります。
- 5 ①に1枚ずつソースをぬり、お好み焼を重ねて3段にします。
- 6 ⑤の上にモンブラン折り紙で④を全体にかけ、青のりをふり、紅生姜を添えて完成です。



お好みソースの美味しさの秘訣

デーツ

世界最古のドライフルーツ



デーツは紀元前5000年より前の古くから存在し、中近東諸国で多く食べられています。オタフクでは1975年以来、お好みソースのkok深い甘味を付与する原材料として、デーツにこだわり続けています。

\\ オタフクのデーツはここがちがう! //

大粒で満足!

大粒のマジョール種は満足感のある食べ応え。

国内検品・包装!

現地で厳選し冷蔵輸送したデーツを国内で検品、包装、加熱加工しています。

上品な甘味!

味わい深い上品な甘さで干し芋に似た滋味を楽しめます!



お好みフーズ、ナカガワ、お多福醸造

Otafukuグループ企業



お好みフーズ株式会社

粉、天かす、削り粉、青のりなどの材料の開発・製造・販売をしています。



お好みフーズの
販売商品

オコミックス
きりいか
青のり粉

活用メニューは
P31に掲載

デーツベーコン巻

材料(2人前)

- ① デーツ なつめやしの実 5個
- ベーコン 90g
- クリームチーズ 40g
- ブラックペッパー 適量
- ミントの葉 適量

使用するオタフク商品



POINT

デーツのkok深い自然な甘さとクリームチーズのまろやかさ、ベーコンの塩味が絶妙にマッチします。



1 クリームチーズを縦帯切りにします。



2 デーツを半分にカットして、種を抜きます。



3 ①と②をベーコンで巻きます。



4 低温部(180度)で、両面に焼き目をつけます。



5 お皿に盛り付けブラックペッパーをふり、ミントを添えて、完成です。



株式会社ナカガワ

2021年10月からOtafukuグループの一員に。天かす(あげ玉)のトップメーカーとしての歴史と技術力を活かし、天かすを製造・販売しています。



ナカガワの
製造商品

特製いか天入り
天かす天華

活用メニューは
P32に掲載



お多福醸造株式会社

食酢、調味酢、甘酒、発酵調味料など醸造製品の開発・製造・販売をしています。



お多福醸造の
製造商品

らっきょう酢

活用メニューは
P32に掲載



鉄板アオノレーゼ ピッツァ

材料(1人前)

① 塩だれ	1g			
② オコミックス	20g			
③ 牛すじコンニャク煮	50g			
④ 天かす天華	5g			
⑤ 青のり粉	1g			
玉ねぎ	20g	ミックスチーズ	40g	
コーン	20g	オリーブオイル	5g	
赤パプリカ	5g	水	30cc	

使用するオタフク商品



POINT

青のりソースの豊かな香りが特徴。「ジェノベーゼ」ならぬ「アオノレーゼ」ピッツァです。お好み焼きならではのピザに仕上げました。



1 青のりとオリーブオイル、塩だれを混ぜて、青のりソースを作ります。

2 ボウルにオコミックスと水を入れて混ぜて、生地を作ります。

3 低温部の鉄板に生地を広げて、スライスした玉ねぎ、天かす、牛すじコンニャク煮、コーン、チーズをのせます。

4 フタをして、チーズが溶けるまで蒸し煮します(約2分間)。

5 ①の青のりソースをかけます。

6 刻んだ赤パプリカをトッピングし、お皿に移して完成です。



天華 出汁茶漬け

材料(1人前)

① 天かす天華	大さじ2杯
② めんつゆ	5倍濃縮 適量
白米	90g
みつば	適量
紅生姜(千切り)	適量
塩昆布	適量

使用するオタフク商品



POINT

食べる直前に、熱々の出汁をかけてください。塩昆布、紅生姜の量は、お好みで調整してください。お店にある材料「天かす」「紅生姜」で、お楽しみください。



1 三つ葉を約2センチ程度に切ります。紅生姜、塩昆布を用意します。

2 めんつゆを5倍濃縮(めんつゆ:水=1:4)で分量を用意し、温めておきます。白米を器に盛りつけます。

3 白米を器に盛り、天かすをのせて、三つ葉を散らし、塩昆布と紅生姜を入れます。

4 温めておいためんつゆ(5倍濃縮)を、かけて出来上がりです。

もんじゃ

材料(1人前)

① オコミックス(生地用)	20g
水(生地用)	270cc
② もんじゃソース(生地用)	25g
③ 天かす天華	10g
④ きりいか	3g
⑤ 青のり粉	適量
キャベツ	150g
干しえび	3g

使用するオタフク商品



POINT

もんじゃは関西地区でも人気になってきているメニュー!! トッピングを変えることでたくさんのバリエーションができます



1 具材を容器にセットします。

2 鉄板温度を180℃にして薄く油をひきます。器の中の生地以外の具材を鉄板の上に出します。(生地をこぼさないように注意します)

3 ヘラで具を細かく切りながらキャベツがしんなりするまで炒めます。

4 鉄板の上に油を作るつもりで土手を作り、土手の中に生地を流し込みます。

5 生地が煮立ったら土手を崩し、生地と具を混ぜ、鉄板の上に広げます。

6 好みによって青のり粉、煎り粉、かつおぶし、七味等をふりかけて完成です。

広島産こまつな・ ちりめんの さっぱり浅漬け

材料(4人前)

① らっきょう酢	大さじ2杯
広島産こまつな	100g
ちりめん	5g
昆布(細切り)	5g
食塩	適量
すりごま	適量

使用するオタフク商品



POINT

広島産こまつなの「シャキシャキした食感」とちりめんの塩味を活かした浅漬けです。冷蔵保存可能なので、突き出しやビールとセットでの提供も出来ます。



1 食材を準備します。

2 こまつなはよく洗った後、2〜3cmほどのざく切りにし、塩を2つまみ程度かけしっかり全体に混ぜて、約20分おきます。

3 全体的にしんなりしてきたら、こまつなをしっかりと振り、キッチンペーパー等を使い水気を切ります。

4 ①を鍋などに入れ、ちりめん、昆布、らっきょう酢を入れて混ぜます。

5 鍋の空気を抜いて密封した状態で口を開け、冷蔵庫で漬けます。(2時間程で味が浸みます)

6 お皿に盛り、すりごまをかけて完成です。

アイデアメニューコンテスト

今年もアイデアメニュー
コンテストを実施！
68メニューもエントリー頂きました。
ありがとうございました。

※アイデアメニューにつきましては、当社ホームページなど
にて募集をさせていただきます。

※どの賞に該当されたかは、賞品の発送をもってかえさせて
頂きます(2024年11月頃発送予定)。

※メニューは全てオタフク商品の使用を必須とさせていただきます。

※掲載は店舗名における五十音順とさせていただきます。

※限りなくご応募頂いた内容そのままに掲載させていただきますが、一部当社側で編集させていただきますこと
ご了承くださいませ。

賞品

最優秀賞：商品券 50,000円

2位：商品券 30,000円

3位：商品券 10,000円

4～10位：商品券 5,000円

参加賞：QUOカード 500円分

NO.03 ボリューム満点!オムそばめし



店舗名
一山
【東京】

参考売価
1,100円

オタフク使用商品

お好みソース
もんじゃソース
天かす天華

材料

- キャベツ … 100g
- 豚ひき肉 … 50g
- 焼そば麺 … 50g
- ごはん … 150g
- 天かす天華 … 10g
- 玉子 … 2個
- 紅生姜 … 適宜
- ねぎ … 適宜
- 青のり … 適宜
- お好みソース … 30g
- もんじゃソース … 15g

作り方

- キャベツと豚ひき肉を塩こしょうで炒める。
- 焼そば麺とごはんを入れる。
- もんじゃソースで味付け。
- たっぷり玉子で全体をくるむ。
- お好みソースをたっぷりかけ、マヨネーズ、青のりでしっかり飾る。

ポイント

- ご飯の量を多くしない。
- 玉子をふんだんに使う。

NO.04 彩り焼そばチーズオムレツのせ



店舗名
香福屋
【石川県】

参考売価
900円

オタフク使用商品

お好みソース
焼うどんのたれ
(生醤油風)

材料

- 緑黄色野菜 … 適宜
- 人参 … 3分の1本
- ブロッコリー … 4分の1
- ししとう … 1本
- ピーマン … 1個
- パプリカ赤黄 … 各3分の1
- 焼そば麺 … 1袋
- 玉子 … 2個
- お好みソース … 適宜
- シュレッドチーズ … 30g
- 焼うどんのたれ(生醤油風) … 40g

作り方

- 鉄板に麵をのせて温めておく。
- 具材の野菜を炒める。
- ②に火が通ったら①と合せ焼うどんのたれで炒める。
- ③を炒めながら玉子を広げシュレッドチーズをのせる。
- ④をオムレツ風に巻く。
- ⑤と⑥を1枚のお皿に盛り付ける。
- オムレツの上にお好みソースをかけた後出来上がり。

ポイント

- 簡単調理で彩りもよくワンプレートで提供
野菜たっぷりのメニュー

NO.01 鳥ネギマヨお好み



店舗名
味わいお好み 一カ
【広島県】

参考売価
1,150円

オタフク使用商品

揚げ用塩だれ
お好みマヨネーズ
ケチャップソース

材料

- 肉玉そば1枚
- ()揚げ用塩だれ … 12g
- (A)お好みマヨネーズ … 54g
- (A)マスタード … 12g
- ()ケチャップソース … 9g
- 鶏の唐揚げ … 100g
- ネギ … 80g
- 一味 … 少々

作り方

- 肉玉そばを1枚つくり、ソースを塗る
- 鶏の唐揚げをあげる
- ②とAのソースを絡める
- ①の上にネギをかけて③をのせる
- 一味をかけて出来上がり

NO.02 ぴよん丼



店舗名
あまとも産店
【大阪府】

参考売価
480円

オタフク使用商品

天かす天華
らっきょう酢

材料

- ごはん … 180g
- 天かす天華 … 5g
- 唐揚げ … 4個 100g
- 地ねぎ … 10g
- 紅生姜 … 2g
- あまとも特製たれ … 30g(焼鳥のたれ25g、らっきょう酢5g)
- マヨネーズ

作り方

- 丼ぶりにご飯を盛り付ける
- 天かす天華をかける
- カットした唐揚げをのせる
- あまとも特製たれをかける
- マヨネーズをかける
- 地ねぎをのせる
- 紅生姜をのせる

ポイント

- たれにらっきょう酢を加えることで後味がさっぱりなどんぶり仕上げます!

NO.05 お好みソースエッグバーガー



店舗名
H's Burger
stand&Bar
【広島県】

参考売価
1,450円

オタフク使用商品

お好みソース
青のり粉
天かす天華
削り粉

材料

- 全粒粉パンズ … 1個
- ビーフ100%パティ110g … 1枚
- トマトスライス40g … 1枚
- レタス … 20g
- レリッシュ … 7g
- グリルドオニオンソース … 20g
- イエローマスタード … 2g
- 塩コショウ … 適量
- 卵 … 1個
- 天かす天華 … 3g
- お好みソース、マヨネーズ、
削り粉、青のり粉 … 適量

作り方

- 半分にカットしたパンズとパティを鉄板またはフライパンで焼く。パティに塩コショウをふる。
- 同時に半熟目玉焼も作っていく
- それぞれ焼目がついたらひっくり返し、パティにグリルドオニオンソースをのせる
- 焼きあがった下のパンズにマスタードを塗りレタス、トマト、レリッシュ、パティの順に重ねる
- パティに焼き上がった半熟目玉焼を乗せ、お好みソースとマヨネーズをかける。
- 天かす、削り粉、青のり粉をふり、上のパンズを添える

ポイント

- パンズはフタをして焼くとふっくらします

NO.06 とろとろ焼



店舗名
ええとこどり
【兵庫県】

参考売価
1,298円

オタフク使用商品

お好みソース
天かす天華

材料

- 千切りキャベツ … 140g
- 生地 … 100g
- ミックスチーズ … 50g
- 明太子ソース … 40g
- 天かす天華 … 5g
- 青葱スライス … 5g
- みじん切り紅生姜 … 2g
- 切り餅 … 10個
- たまご … 1個
- お好みソース … 60g

作り方

- キャベツ70gを鉄板におき、明太子ソースと切り餅をのせる
- キャベツ70g、天かす天華、紅しょうが、ねぎ、卵、水、お好み焼生地を混ぜる
- 生地を鉄板に落とし、①を上に乗せて、蓋をして6分蒸し焼きにする
- 細い生地をお玉一杯分を表面に回しかけひっくり返し、蓋をして6分蒸し焼きにする
- 鉄板に卵を落として早く広げ、その上にお好み焼を乗せてひっくり返す
その上にソースを塗り、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたら完成

ポイント

- キャベツがとろとろになるまでじっくりと蒸し焼きにした、フワトロ食感のお好み焼です。

NO.07 3種チーズとロメインレタス



店舗名
お好み一番地
【広島県】
参考売価
1,080円
オタフク使用商品

- 材料
- そば入りお好み焼き
 - 2種チーズ(モッツァレラ・チェダー) …… 30g
 - 祝音寺産ロメインレタス …… 50g
 - シーザードレッシング …… 20g
 - 粉チーズ …… 10g
 - 黒胡椒 …… 1g

- 作り方
- ① 玉子なしの広島お好み焼きを作る
 - ② 薄焼き玉子に2種チーズのせる
 - ③ お好みの麺を上にして専門店用お好みソースを塗る
 - ④ ②③に被せる
 - ⑤ ロメインレタスとシーザードレッシングを予め和えておき④に盛る
 - ⑥ ロメインレタスの上から粉チーズ、シーザードレッシングをひと掛けし、黒胡椒を掛ける

ポイント
オタフク専門店用お好みソースをチーズ玉子と麺の間に塗る(最高のバランス)

NO.08 焼らーめん



店舗名
お好み道場 へらへら
【広島県】
参考売価
850円
オタフク使用商品

- 材料
- キャベツ …… 80g
 - もやし …… 30g
 - 天かす
 - 豚バラ …… 3枚
 - 椎 …… 1玉
 - 牡蠣醤油 …… 少々
 - 焼ラーメンたれ(とんこつ味) …… 30cc
 - 青ネギ …… 20g
 - 刻みのり …… 3g

- 作り方
- ① 天かす、キャベツ、もやし、豚肉を鉄板に出し削り粉と塩コショウをする
 - ② 野菜にある程度火が入ったら麺と合わせ、牡蠣醤油を少々からめる
 - ③ 焼ラーメンたれ(とんこつ味)、水少々をかけて混ぜ合わせる
 - ④ 仕上げにブラックペッパー、青ネギ、刻みのりを盛り付ける

ポイント
・下味の牡蠣醤油をしっかりとからめる
・麺がモサッとならないように素早く仕上げる

NO.11 一福焼き洋〜トマトとチーズの洋風焼き



店舗名
お好み焼 一福
【大阪府】
参考売価
1,050円
オタフク使用商品

- 材料
- 生地 …… 70g
 - キャベツ …… 150g
 - 天かす天華 …… 10g
 - ネギ …… 5g
 - 紅ショウガ …… 3g
 - 卵 …… 1個
 - マヨネーズ …… 10g
 - 角切りトマト …… 30g
 - トマトガーリックソース …… 90g
 - とろけるチーズ …… 50g
 - 青のり粉 …… 適量

- 作り方
- ① お好み焼を焼いている間にトマトとトマトガーリックソースをフライパンで温める。
 - ② お好み焼が完成したら、①のソースを上には掛ける。
 - ③ ②の上にとろけるチーズをのせバーナーで炙り、仕上げに青のりをかけて完成

ポイント
お好みソースの代わりにトマトガーリックソースで仕上げ、更にトマトとチーズを上掛けることで洋風感up!青のり粉をかけることで香りと見栄えがupします。

NO.12 お好み焼揚げ



店舗名
お好み焼 えん
【佐賀県】
参考売価
800円
オタフク使用商品

- 材料
- オコミックスソフト …… 30g
 - キャベツ(みじん切り) …… 150g
 - 天かす天華 …… 5g
 - ネギ …… 5g
 - 玉子 …… 1個
 - 豚バラ …… 30g
 - お好みソース …… 適量
 - パン粉 …… 適量
 - 青のり …… 適量
 - 水 …… 40g
 - 白ごま …… 適量

- 作り方
- ① ボウルに水を入れてオコミックスソフトを溶く。
 - ② キャベツ、天かす天華、ネギ、玉子1個、お好みソースを入れて混ぜる。
 - ③ 鉄板の上に生地を落とし、豚バラをのせてひっくり返す。
 - ④ 焼けたらお好み焼にパン粉をつけて180℃の油で2分揚げる。
 - ⑤ 青のり、白ごまかけ完成。

ポイント
最後の揚げる部分で焦がさないように気を付ける。

NO.09 イカ天入りカマンベールアヒージョ



店舗名
お好み亭
【山口県】
参考売価
1,380円
オタフク使用商品

- 材料
- カマンベールチーズ
 - イカ天 …… 適量
 - ミニトマト …… 適量
 - ガーリックチップ …… 適量
 - 鷹の爪 …… 適量
 - きのこと(マッシュルームかエリンギが好ましい) …… 適量
 - エキストラバージンオイル …… スケレット鍋の半分より少ない位
 - マジックソルト(塩結晶でも可) …… 適量
 - パセリ(青のりでも可) …… 適量
 - バゲット …… 適量

- 作り方
- ① 13cm位のスケレットフライパンに半分近い位のバージンオイルを入れ鉄板に置く。
 - ② にマジックソルトを入れ、少し泡立ってきたらカマンベール、きのこ、トマト(小さい物なら極薄で何か所か穴あける、大きめの物なら半分は切る)イカ天、鷹の爪をチーズの間にいれる。
 - ③ チーズが溶け始めたらパセリ、ガーリックチップをかけて完成。
 - ④ 途中で切ったバゲットを鉄板に置き3分経ったら上にチーズを煮ている油を塗るようにかけてひっくり返す。
 - ⑤ パセリをかけて別皿に盛り提供する。

ポイント
ポイントはアヒージョ作る時に蓋を使えば時短できるのと色んな材料でも合います、エビとか生イカでも、バゲットの代わりにうどんをバリバリにして使うのも有りです。

NO.10 クラとろチーズ



店舗名
お好み焼き&カフェ
COCOYA 天満店
【大阪府】
参考売価
1,045円
オタフク使用商品

- 材料
- キャベツ …… 180g
 - 豚バラ肉 …… 80g
 - ピザ用チーズ …… 20g
 - 天かす …… 15g
 - 自家製ホワイトソース …… 15g
 - 生地 …… お玉1杯
 - たまご …… 1個
 - スライスチーズ …… 1枚

- 作り方
- ① キャベツ、天かす、生地、たまごを混ぜて生地をつくる。
 - ② 冷凍したチーズと自家製ホワイトソースを生地の間に挟み、表面に豚肉を乗せて焼いたら完成。

ポイント
チーズ&自家製ホワイトソースとソースがベストマッチ。ホワイトソースを冷凍しておくことで、焼いた時に内側から美味いさがふわっと広がります。

NO.13 まるでハンバーグ!なお好み焼



店舗名
お好み焼 かつみ
【東京都】
参考売価
800円
オタフク使用商品

- 材料
- 生地 …… 40g
 - 山芋 …… 大きじ1/2
 - キャベツ …… 40g
 - 桜えび …… ひつつまみ
 - 天かす天華 …… 大きじ1
 - 玉ねぎ(みじん切り) …… 15g
 - 卵(MS) …… 1個
 - 豚バラ肉 …… 20g
 - 焼そばソース …… 大きじ1
 - お好みソース …… 20g
 - ケチャップ …… 20g
 - 生野菜サラダ …… 適量

- 作り方
- ① 鉄板に豚肉をひろげ、細かく切り、焼そばソースで下味をつける。
 - ② 他の材料をボールに入れ、①も加え混ぜ合わせる。
 - ③ ②を鉄板に落とし、楕円形に広げて焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ④ 器にお好みソース、ケチャップを入れ軽く混ぜ合わせ、鉄板の上であたためる。
 - ⑤ ④が焼けたら、お皿にのせ、全体に薄くマヨネーズを塗り、②のソースをかける。
 - ⑥ 生野菜を横に盛り付け完成。

ポイント
豚肉は生地に混ぜ込むことで、咀嚼しやすいです。玉ねぎのシャキシャキした食感と旨みがあるメニューです。

NO.14 ブタとろとろ焼(モチ入)



店舗名
お好み焼 桂
【大阪府】
参考売価
1,050円
オタフク使用商品

- 材料
- 生地 …… 120g
 - 青ねぎ …… 3g
 - 山芋 …… 20g
 - 豚肉 …… 30g
 - 紅しょうが …… 3g
 - モチ(凍い) …… 30g
 - 天かす …… 10g
 - キャベツ(細切り) …… 20g
 - トッピング
 - お好みソース …… 40g
 - マヨネーズ …… 10g
 - 青のり …… 0.5g

- 作り方
- ① 生地と山芋を軽く混ぜる
 - ② 鉄板に豚肉をのせる(2〜3枚)
 - ③ モチ、キャベツ、天かす、青ねぎ、紅しょうがを豚肉の上ののせる。
 - ④ 生地と山芋を混ぜたものをかけて、丸く形成する。
 - ⑤ 表面を各6分焼く
 - ⑥ ソース・マヨネーズ・青のりをかけて完成。

ポイント
粉は加水1.8〜2.2倍で生地を作る。鉄板は200℃食感が柔らかいので、優しく焼く

NO.15 豚キムチ お好み焼き



店舗名
お好み焼き きよ太郎
【茨城県】

参考売値
1,210円

オタフク使用商品
山手パウダー
オコミックスソフト
お好みマヨネーズ
お好みソース

- 材料
- 豚バラ肉 …… 30g
 - 千切りキャベツ …… 100g
 - 卵 …… 2個
 - 小海老 …… 20g
 - ねぎ・紅生姜・天かす・青のり …… 適量
 - お好みソース …… 30g
 - お好みマヨネーズ …… 15g
 - オコミックスソフト …… 50g
 - 水 …… 100ml
 - 人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし …… 適量

- 作り方
- ①仕込んだ具材を混ぜ込む
 - ②油を引いた鉄板に乗せる
 - ③3分後にひっくり返し、溶き卵の上に乗せる
 - ④3分後にひっくり返す
 - ⑤更に3分後、お好みソース、お好みマヨネーズ、青のりをかける
 - ⑥豚肉、人参、ピーマン、玉ねぎ、もやし、キムチを焼き、上に乗せる
 - ⑦かつお節をかけて完成

ポイント
仕込んだ具材を丁寧に混ぜる。全体が焼けるように蓋をして蒸し焼きにする。

NO.16 ゆずこしょう焼そば



店舗名
お好み焼き 楽楽園
【大阪府】

参考売値
1,100円

オタフク使用商品
九州ゆず
胡椒だれ

- 材料
- 蒸し麺 …… 100g(茹でる前)
 - 白菜 …… 50g
 - 豚バラ肉 …… 40g
 - 細もやし …… 30g
 - 塩 …… 適量
 - ブラックペッパー …… 適量
 - 自家製たれ
 - 九州ゆず胡椒だれ …… 40g
 - ナンパー …… 10g
 - 自家製ダシ …… 10cc
 - 自家製醤油 …… 5cc

- 作り方
- ①蒸し麺を茹で、自家製たれを混ぜ合わせる
 - ②麺を鉄板に出し、塩とブラックペッパーで味付け
 - ③白菜と豚バラ肉を鉄板で焼く
 - ④麺、白菜、肉を一纏めに炒める
 - ⑤細もやしを追加して炒める
 - ⑥①で混ぜ合わせていたたれをかけてさっと炒めて完成

ポイント
あんかけ焼そば等で使用している細くてコクがある蒸し麺を使用。自家製のダシ、醤油を混ぜたたれは白菜との相性抜群。具材もたっぷりボリューム満点。お酒のあてにもなるたれがしっかり染み込んだ味わい。

NO.19 オムチーズブロッコリー



店舗名
お好み焼 タンバリン
【広島県】

参考売値
600円

オタフク使用商品
トマトケチャップ

- 材料
- ベーコンもしくはウィンナー …… 50g
 - ブロッコリー(先に下茹でしておく) …… 50g
 - たまご …… 2個
 - とろけるチーズ …… 40g
 - バター …… 1欠片
 - トマトケチャップ …… 適量
 - 塩コショウ …… 少々
 - サラダ油 …… 適量

- 作り方
- ①油を引いてベーコンもしくはウィンナーを炒める。
 - ②①をブロッコリーと合わせて塩コショウをかけてふたをする。
 - ③火が通ってきたらバターで炒める。
 - ④たまごをひろげて卵にケチャップをかける。
 - ⑤④にチーズをのせて、ベーコンとブロッコリーをのせてそのまま包んで、ケチャップをかけたら出来上がり。

ポイント
2026年度から指定野菜のブロッコリーを使用。ブロッコリーを下茹でしておく。

NO.20 ゆず香るあきたかた焼き



店舗名
お好み焼・鉄板焼 吉
【広島県】

参考売値
1,100円

オタフク使用商品
お好みソース

- 材料
- キャベツ
 - もやし
 - もち
 - 焼そば
 - ゆず果皮
 - 卵
 - 天かす
 - 豚バラ肉
 - かつお節
 - 三色あられ
 - ゆず果汁
 - ねぎ
 - せせり
 - 削り粉
 - 紅生姜(刻み)
 - 青のり
- ※川根柚子「ゆず果汁生搾り、100%」使用

- 作り方
- ①ベースは広島お好み焼の焼き方。※麺はパリッと仕上げます!
 - ②せせりに塩こしょう少々かけて裏表しっかり焼きます。
 - ③もちに少量水をかけ蓋をします。
 - ④焼いたせせりもちを麺にのせます。
 - ⑤野菜部分を麺を重ねます。
 - ⑥卵で仕上げた後、ソースを塗り、ゆず果皮、三色あられ、青のり、紅生姜を付与し、ゆず果汁を全体に振り掛けて出来上がり!!

ポイント
ゆず果皮とゆず果汁がお好みソースにベストマッチ!和テイストがやみつき!

NO.17 砂ずり ソース味



店舗名
お好み焼 こころ
【広島県】

参考売値
500円

オタフク使用商品
お好みソース
削り粉

- 材料
- 砂ずり
 - 削り粉
 - ねぎ
 - 塩こしょう
 - もやし
 - お好みソース

- 作り方
- ①鉄板に油をひき砂ずりを炒める。※もやしは別途炒める。
 - ②塩こしょうを適量振り掛け、焦げ目がついたらお好みソースをかける。
 - ③削り粉を全体に振り掛ける。
 - ④お皿に盛り付け青のりを振り掛け、もやしを添えて青ねぎをかけたら出来上がり

ポイント
おかずにもおつまみにもなる逸品です!お肉にもお好みソースは合う!!削り粉を気持ち多めにかけると更においしいです♡食欲をそそるソース!!お子様にも大人気です!!!

NO.18 女子力焼き



店舗名
お好み焼ダイニング See
【大阪府】

参考売値
1,080円

オタフク使用商品
お好みソース

- 材料
- みじん切りキャベツ …… 500ml(計量カップ1杯)
 - こんにゃく …… 50g
 - 山芋 …… 40g
 - おからパウダー …… 大さじ1杯
 - 卵 …… 1個
 - エビ …… 5匹
 - 鶏だし …… 大さじ2杯
 - マヨネーズ …… 適量
 - 食べられるお花 …… 適量

- 作り方
- ①トッピング以外の材料を混ぜて、生地を作る(水無し)
 - ②鉄板に生地を広げ、フタをして6~7分焼成する
 - ③ひっくり返して6~7分焼成する
 - ④お好みソースをかける
 - ⑤マヨネーズをかけ、波形を描く
 - ⑥お花をトッピングして、完成

ポイント
生地が柔らかく崩れやすいので、しっかり焼いてからひっくり返す。おからと山芋で作ったグルテンフリーのお好み焼です(小麦粉不使用)。こんにゃくを使用して、カロリーカット。

NO.21 ベジタリアンあんかけ焼そば



店舗名
お好み焼 でん
【大阪府】

参考売値
890円

オタフク使用商品
お好みソース
野菜と果実

- 材料
- パプリカ(黄) …… 35g
 - ピーマン …… 20g
 - しいたけ …… 30g
 - もやし …… 50g
 - キャベツ …… 100g
 - 玉ねぎスライス …… 30g
 - 人参 …… 15g
 - 蓮根 …… 35g
 - ねぎ …… 適量
 - お好みソース野菜と果実 …… 36g
 - ※あんかけ
 - 玉ねぎスープの素
 - 片栗粉

- 作り方
- ①野菜をカットし、炒めておく。
 - ②手鍋であんかけを作る。
 - ③鉄板で焼そばを炒める。
 - ④麺が程よく炒められ、お好みソース野菜と果実を入れ、炒める。
 - ⑤④で炒めた焼そばを鉄板皿にのせる。
 - ⑥②のあんを仕上げにかけて完成!!

ポイント
ベジタリアンメニューとして豊富な野菜を使用した、「あんかけ焼そば」に仕上げました!!

NO.22 フワッ!とろっ!お好み焼



店舗名
お好み焼 ひる
【広島県】

参考売値
1,200円

オタフク使用商品
お好みソース

- 材料
- お好み焼材料
 - 卵 …… 2個
 - 山芋 …… 10g
 - 粉チーズ …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量

- 作り方
- ①お好み焼をつくる。
 - ②卵、山芋、粉チーズ、マヨネーズをまぜあわせ、ふわふわ玉子をつくる。
 - ③お好み焼の上に、②をのせ完成。

ポイント
卵を焼きすぎないことがポイント!山芋を入れているのでフワフワ感UP!

NO.23 グルテンフリー焼き



店舗名
お好み焼き motto
【広島県】

参考売値
1,800円

オタフク使用商品
1皿からの好みソース
お好みソース精進と薬師
やさしいっばい
お好みソース
トマトケチャップ

- 材料
- 米粉 …… 20g
 - 米油 …… 少々
 - もやし …… 10g
 - 削り粉 …… 少々
 - 青のり …… 少々
 - 米粉類 …… 1袋
 - キャベツ …… 150g
 - 国産厚バラ肉 …… 40g
 - ホタテと水菜 …… 少々
 - ※スペースプラント
「ホタテと水菜」使用

作り方

- ①生地を米粉で作る。
- ②使用野菜は農薬除去の為、「ホタテと水菜」に浸けておく。
- ③米粉類を湯がき、米油で焼く。
- ④麺の味付けは塩(可能な限り天日塩)とトマトケチャップを絡め合わせる。
- ⑤仕上げに削り粉、青のりをかけて完成。ソースは上記3種の中から選んでかけても良い。

ポイント

農薬、添加物、小麦を出来る限り不使用。卵も可能な限り平飼いの卵を使用。アレルギーをお持ちの方どうぞ。

NO.24 鶏もも肉と長芋の南蛮風



店舗名
おこのみ焼き屋 まっちょ
【広島県】

参考売値
750円

オタフク使用商品
チキン南蛮のたれ

- 材料
- 鶏もも肉 …… 150g
 - 長芋 …… 80g
 - キャベツ …… 25g
 - 青ネギ …… 8g
 - 塩コショウ …… 少々
 - チキン南蛮のたれ …… 60cc

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る
- ②長芋は拍子木切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③キャベツは千切りにする
- ④青ネギを小口切りにする
- ⑤鶏もも肉、長芋をそれぞれ炒めて塩コショウをする
- ⑥⑤にチキン南蛮のたれをかけ、混ぜ合わせる
- ⑦千切りキャベツの上に⑥を盛り付けて、青ネギを散らして完成

ポイント

鶏もも肉は皮目からきつね色になるまで焼く

NO.27 ホルモン焼きそば



店舗名
おらが村
【北海道】

参考売値
1,100円

オタフク使用商品
焼うどんのたれ
(味噌)

- 材料
- 焼きそば …… 150g
 - 塩ホルモン …… 80g
 - キャベツ …… 80g
 - 玉ねぎ …… 1/8個
 - 人参 …… 1/8本
 - ピーマン …… 1/4個
 - ごま油 …… 適量
 - 焼うどんのたれ(味噌) …… 大さじ3~4
 - ネギ …… お好みで

作り方

- ①焼きそばを電子レンジかフライパンで温めておく。
- ②ホルモンがきつね色になるまで炒めて皿にあけておく。
- ③フライパンにごま油を入れてキャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、火が通ってきたら焼きそばを加えてさらに炒める。
- ④全体的に馴染んできたら焼うどんのたれ(味噌)とホルモンを加え炒める。お好みでネギをのせて完成。

ポイント

ホルモンを別に焼いておくことでジューシーに仕上がります。焼きそばは温めておくことでほぐれて馴染みやすくなります。

NO.28 3種のチーズオムレツ on the うどん入り~カレー風味~



店舗名
他のお好み Ora-Oko
【愛媛県】

参考売値
1,480円

オタフク使用商品
お好みソース
ガーリーカレー

- 材料
- 生地 …… 適量
 - キャベツ …… 150g
 - 天かす …… 20g
 - ねぎ …… 適量
 - もやし …… 20g
 - 青のり …… 適量
 - うどん …… 200g
 - 玉子(LL) …… 2個
 - ラード …… 大2
 - シュレッドチーズ(ゴーダ、チェダー、モッツアレラ)

作り方

- ①広島お好み焼うどん入り玉子なしを作る。
- ②鉄板の温度が低い所でラード(大2)に溶き卵を鉄板に落としチーズを乗せる。
- ③卵半熟の状態に包み込みオムレツの状態にしてお好み焼に乗せる。
- ④卵を広げて、お好みソースガーリーカレー、青のりをかけて完成。

ポイント

うどんには粗びきブラックペッパーで味付けする。

NO.25 ピリ辛韓国風お好み焼



店舗名
お好み焼 和
【東京都】

参考売値
1,300円

オタフク使用商品
韓国菜念
コチュジャン
お好みソース

- 材料
- 生地 …… 60g
 - キャベツ …… 100g
 - もち …… 1個
 - 卵 …… 1個
 - 揚玉 …… 10g
 - 干しエビ …… 5g
 - きりいか …… 5g
 - ねぎ …… 10g
 - 紅生姜 …… 5g
 - 猪肉(削ぎ切り) …… 50g
 - チーズ …… 20g
 - 青のり …… 適量
 - 韓国菜念コチュジャン …… 適量
 - お好みソース …… 適量

作り方

- ①削ぎ切った鶏肉に韓国菜念コチュジャンで下味をつける。
- ②生地~紅生姜、①の鶏肉をボールに入れ混ぜ合わせる。
- ③鉄板で②を焼く。
- ④上からお好みソース、チーズ、青のりをかけて完成。

※トッピングで一口サイズの鶏肉を焼き、韓国菜念コチュジャンで味をつけてのせても良い。

ポイント

鶏肉は焼かずに混ぜこむことで、お好み焼にお肉の旨みが広がります。

NO.26 ふわとろ焼



店舗名
おたふく屋
【香川県】

参考売値
1,020円

オタフク使用商品
お好みソース
オコミックスソフト
天かす天華

- 材料
- オコミックスソフト …… 30g
 - キャベツ(みじん切り) …… 160g
 - 天かす天華 …… 10g
 - ネギ …… 5g
 - 玉子 …… 3個
 - 豚バラ …… 40g
 - 山芋(すりおろし) …… 30g
 - お好みソース …… 適量
 - ケチャップ …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量
 - 水 …… 40g
 - 三つ葉 …… 適量

作り方

- ①ボウルに水を入れてオコミックスソフトを溶く。
- ②キャベツ、天かす天華、ネギ、玉子1個、山芋を入れて混ぜる。
- ③鉄板の上に生地を落とし、豚バラをのせてひっくり返す。
- ④焼けたらお好み焼にお好みソースを塗る。
- ⑤玉子を2個溶いて鉄板に落とし、ふわふわの状態にしてお好み焼にのせる。
- ⑥マヨネーズとケチャップをかける。
- ⑦三つ葉をのせて出来上がり。

ポイント

温度の低いところでじっくり落とし玉子に火を通すのがポイント。

NO.29 熱旨っ!辛麺キムチチーズ



店舗名
CAFE Ojacco
【香川県】

参考売値
1,390円

オタフク使用商品
お好みソース
細末昆布粉
削り粉 天華
オコミックス

- 材料
- ピリ辛生麺(升高食品) …… 120g1玉
 - オコミックスを液に溶いたもの …… 35g
 - +豚バラの上にかける …… 15g
 - 千切りキャベツ …… 140g
 - ガーリックパウダー …… 5g
 - 細末昆布粉 …… 3g
 - 削り粉 …… 7g
 - 天華 …… 15g
 - 細もやし …… 20g
 - 豚バラスライス …… 40g
 - シュレッドチーズ …… 80g
 - キムチ …… 80g
 - お好みソース …… 50g
 - 青のり …… 適量
 - 小口ネギ …… 適量

作り方

広島お好み焼をベースに、ピリ辛生麺、キムチを使った熱旨っお好み焼です!

ポイント

寒い時におすすめの熱旨っお好み焼。キムチは吟味してチョイスしてください。味の決め手です!

NO.30 こじゃんとやき かいわれトッピング



店舗名
きかんしゃ
【高知県】

参考売値
1,420円

オタフク使用商品
お好みソース

- 材料
- 生地 …… 適量
 - キャベツ …… 150g
 - かつお粉 …… 適量
 - とろろ昆布 …… 適量
 - 天かす …… 10g
 - もやし …… 20g
 - 豚肉(窪川ポーク) …… 3枚
 - イカ、エビ、ホクテ
 - 生麺 …… 180g
 - 大葉 …… 2枚
 - 卵 …… 1個
 - 青ネギ …… 20g
 - かいわれ …… 10g
 - お好みソース …… たっぷり

作り方

- ①200℃の鉄板に生地を広げ、かつお粉、キャベツ、とろろ昆布、もやし、天かす、いか、エビ、豚肉を順に乗せて焼き、ひっくり返す。
- ②生麺を2分半茹で、①の近くで焼き上げる。途中油をかけ、大葉を添える。同時にホタテを鉄板で炒める。
- ③①を②の麺に乗せる。
- ④③の近くで卵を焼き広げ、⑤をのせる。
- ⑤ひっくり返し、ソース、ねぎ、ごま、かいわれ、ホタテをトッピングして完成。

ポイント

豚肉は高知県の窪川ポークを使用。「こじゃん」とは高知の方で徹底的という意味。=全部入り

NO.31

黒豆あぶり



材料

- キャベツ …… 90g
- もやし …… 10g
- 黒豆(作州) …… 60g
- 豚肉 …… 3~4枚
- 玉子 …… 1個
- ナチュラルチーズ …… 50g
- レッドチェダーチーズ …… 50g
- 天かす …… 10g
- 調味料 …… 少々
- 生地 …… 50g

店舗名

くいしん坊
【岡山県】

参考売値

970円

オタフク使用商品

お好みソース
削り粉
青のり粉

作り方

- ①油を引き、生地を広げ、削り粉をふる。
- ②削り粉の上にキャベツ、もやし、調味料、天かす、豚肉を乗せ生地をまんべんなくかける。
- ③ひっくり返し、蒸せたら玉子も広げお好み焼にのせてひっくり返す。
- ④玉子の上に黒豆をのせ、ナチュラルチーズ、レッドチェダーチーズをのせる。
- ⑤バーナーであぶり、青のり、ソースをかける。

ポイント

黒豆の下ごしらえ。チーズのあぶりを程よく。

NO.32

がんす de ピцца



材料

- 広島お好み焼生地 …… 1枚
- がんす …… 1枚
- キャベツ …… 50g
- 玉ねぎ …… 20g(あれば)
- ピザソース …… 50g
- お好みソース …… 30g
- トマトケチャップ …… 20g
- ガーリックパウダー
- 青のり
- ごま

店舗名

赤い鯉
【徳島県】

参考売値

750円

オタフク使用商品

お好みソース
青のり粉

作り方

- ①お好み焼の生地を20cmに敷く。
- ②生地の横でキャベツ玉ねぎを炒めたものにケチャップ・ガーリックパウダーで味付けしてのせる。
- ③がんすも鉄板でカリッと両面焼成しておく。
- ④②にピザソースをのせてバーナーで炙る。
- ⑤八等分したがんすを乗せ、青のり・ごまを振りかけ完成。

ポイント

ケチャップを鉄板で一度沸騰させてからキャベツ・玉ねぎに加えるとピザソースのようにコクが出る。玉ねぎがなければキャベツだけでもいい。玉ねぎがあるほうがソースに甘味が出る。

NO.35

揚げたこ焼(ヤンニョム味)



材料

- たこ焼用材料
- 和風ミックス
- 玉子
- 天かす天華
- 紅ショウガ
- カットねぎ
- キャベツ …… 1枚の半分
- 白ごま …… 適量
- 糸唐辛子 …… 適量
- ヤンニョムたれ

店舗名

粉もん ひまわり
【大阪府】

参考売値

700円

オタフク使用商品

和風ミックス
天かす天華

作り方

- ①たこ焼を調理
- ②余ったたこ焼を冷凍
- ③冷凍たこ焼を170℃の油で5分間揚げる
- ④自家製ヤンニョムたれをかける
- ⑤キャベツを敷き、たこ焼を盛りつける
- ⑥白ごま、糸唐辛子をトッピングで完成

ポイント

韓国唐辛子を使用し、にんにくが効いたピリッと甘い本格的な自家製ヤンニョムたれを使用。サクとした食感で中はとろとろ。食材ロス、人手不足にも対応したお酒にも合う一品。

NO.36

超明太子もっチーズ



材料

- 豚玉の食材
- 餅 …… 1個
- チーズ …… 20g
- 明太子 …… 2本

店舗名

粉もん屋とん平
【大阪府】

参考売値

1,380円

オタフク使用商品

お好みソース
お好みマヨネーズ

作り方

- ①お好み生地に餅を挟む。
- ②ソースをぬってトロけるチーズを上のにのせる。
- ③明太子2本の横に切り目を入れて上のにのせる。
- ④そのまま客席に運びお客様の前で明太子を開く。
- ⑤マヨネーズを振り仕上げる。

ポイント

仕上げをお客様の目の前で明太子を開き、マヨネーズで仕上げることで、バエる商品となり、写真、動画などをSNSにアップされる可能性が高くなる。

NO.33

うずらのピクルス



材料

- うずらの水煮 …… 6個
- ピクルスの酢

店舗名

悟堂
【広島県】

参考売値

300円

オタフク使用商品

ピクルスの酢

作り方

- ①うずらの卵をピクルスの酢に1晩漬ける

ポイント

簡単なスピードおつまみメニュー

NO.34

ねぎ塩豚バラ



材料

- ねぎ …… 180g
- 豚バラ …… 80g
- ごま …… 適量
- レモン …… 3枚
- 塩だれ …… 30g

店舗名

小鉄
【福岡県】

参考売値

600円

オタフク使用商品

塩だれ

作り方

- ①ねぎを焼く。
- ②次に豚バラを焼き、ねぎと一緒に焼く。
- ③塩だれをかけて、サッと炒める。
- ④皿に盛り、ごま・レモンを添えて完成。

ポイント

・1分以内で出来るスピードメニュー。
・塩だれの塩味とレモンの酸味が抜群にマッチ。

NO.37

軟骨塩だれソバメシ



材料

- キャベツ …… 30g
- そば麺 …… 180g
- ごはん …… 70g
- 玉ねぎ …… 20g
- なんこつ大 …… 100g
- 青ねぎ …… 少々
- 豚バラ …… 5枚

店舗名

シエトワ
【岡山県】

参考売値

1,210円

オタフク使用商品

塩だれ
天かす天華

作り方

- ①キャベツ・玉ねぎ・豚バラ肉・天かすを炒める
- ②そば麺・ごはんを入れる
- ③丸軟骨を別に焼いておく
- ④細かく刻み塩だれで味付け
- ⑤出来たそばめしに丸軟骨をのせる
- ⑥温泉玉子・刻み海苔を乗せる

ポイント

軟骨はしっかり焼き霜挽き黒コショウで焼く

NO.38

アスパラ焼



材料

- 豚肉 …… 2枚
- アスパラ …… 2本
- 春巻の皮 …… 2枚
- キャベツ …… 10g
- レタス …… 10g
- トマト …… 1個
- ネギ …… 1g
- ゆず味付生ばん酢 …… 20g

店舗名

しげちゃん
【岡山県】

参考売値

600円

オタフク使用商品

ゆず味付
生ばん酢

作り方

- ①アスパラのすじをとり豚肉を巻く
- ②塩こしょうをふり、春巻の皮を巻く
- ③170℃3分で揚げる

ポイント

アスパラのすじをきちんととり、下の固い所を落とす

NO.39 幸せの玉手箱



- 材料
- 関西風生地 …… 80g
 - キャベツ …… 120g
 - 天かす …… 少々
 - 紅しょうが …… 少々
 - ねぎ …… 少々
 - 玉子 …… 1.5玉
 - すじこんやく煮 …… 80g
 - チーズ …… 80g
 - ほたて …… 3個
 - 豚バラ肉 …… 4枚
 - 玉子 …… 2玉
 - 刻み海苔 …… 少々

店舗名
じゅうじゅう亭
【岡山県】

参考売値
1,400円

オタフク使用商品

お好みソース
オコミックスソフト

- 作り方
- ① 鉄板に関西風生地を乗せる
 - ② チーズ・すじ・ほたて・豚肉を乗せる
 - ③ 残り生地を②にかぶせる
 - ④ 両面をしっかり焼く
 - ⑤ たまご2玉をとき鉄板に流し半熟にする
 - ⑥ お好みソースを塗り玉子を乗せる
 - ⑦ マヨネーズ・ケチャップ・刻み海苔を乗せる。

ポイント

すじのうまみがでないようにしっかり生地をかける。玉子を半熟にする。

NO.40 キャベツとトマトのガーリック炒め



- 材料
- キャベツの芯(千切り) …… 芯1/4個
 - キャベツ(千切り) …… 100g
 - トマト(乱切り) …… トマト1/2個
 - ねぎ …… 5g
 - にんにく …… 小さじ1/2
 - 削り粉 …… 少々
 - 天かす天華 …… 10g
 - 塩だれ …… 40g

店舗名
靖右衛門
【徳島県】

参考売値
680円

オタフク使用商品

塩だれ
天かす天華

- 作り方
- ① キャベツの芯の千切りを炒める。
 - ② ①に千切りキャベツ、にんにく、天かす天華、削り粉を加え炒める。
 - ③ トマトを鉄板に出してほっておく。
 - ④ ②と③の火が通ったら、塩だれをかけ混ぜ合わせる。
 - ⑤ ねぎをトッピングして完成。

ポイント

- ・フードロス対策&高利益率
- ・外国人の方にも人気

NO.43 背脂ニンニク豚ねぎ玉



- 材料
- キャベツ …… 120g
 - 豚バラ肉 …… 30g
 - 生地 …… 70g
 - 卵 …… 1個
 - 紅生姜 …… 10g
 - 青ねぎ …… 5g
 - 天かす …… 10g
 - にんにく背脂 …… 15g
 - お好みソース …… 40g
 - マヨネーズ …… 10g
 - かつおぶし …… 適宜
 - 青のり …… 適宜

店舗名
カ亭
【東京都】

参考売値
1,012円

オタフク使用商品

お好みソース

- 作り方
- ① 具材を混ぜ合わせる。
 - ② 鉄板で焼く。
 - ③ 5、6分後にひっくり返す。
 - ④ 4、5分焼き、ひっくり返す。
 - ⑤ ソース、マヨ、青のり、かつおぶしをかけて完成。

ポイント

人気の二郎系とお好み焼のコラボ!青脂ニンニクのコクと旨味がやみつきになります!

NO.44 カレーそばめしたまごのせ



- 材料
- 焼そば麺 …… 80g
 - 合い挽きミンチ …… 70g
 - ごはん …… 150g
 - 玉子(L玉) …… 2個
 - 青ねぎ …… 少々
 - お好みソース …… 大さじ1
 - カレーソース …… 大さじ2
 - ウスターソース …… 大さじ1
 - サラダ油 …… 適量
 - 塩コショウ …… 少々

店舗名
鉄板焼 一本松
【岡山県】

参考売値
1,010円

オタフク使用商品

お好みソース
カレーソース
ウスターソース

- 作り方
- ① ミンチを炒める。
 - ② 別に油を引き、たまごを半熟に炒めてごはん混ぜて炒める。
 - ③ ミンチに火が通ったら②のをせ、塩コショウをかける。
 - ④ ごはんがバラバラになったら、焼そば麺を横で炒め、油をかけて炒めて塩コショウをかけ、火が通ったら麺を細かく切る。
 - ⑤ ごはんにお好みソースをかけて炒め混ぜたら、カレーソースをかけて炒める。
 - ⑥ 麺にお好みソースとウスターソースをかけて炒めて、ごはん混ぜ合わせて、お皿に盛り付けて青ねぎをかけて半熟たまごのをせて出来上がり。

ポイント

焼そば麺とごはんを別に炒めるのが、ポイント。

NO.41 サッパリお好み風冷やし中華



- 材料
- キャベツ …… 30g
 - 豚バラ …… 30g
 - そば玉 …… 1玉
 - 卵 …… 1個
 - ネギ …… 適量
 - 天かす …… 10g
 - ミニトマト …… 1個
 - ソース
 - お好みソース …… 80cc
 - サラダ油 …… 50cc
 - ごま油 …… 20cc
 - レモン汁 …… 小さじ2
 - ごま …… 適量

店舗名
SECOND HOUSE
【広島県】

参考売値
800円

オタフク使用商品

お好みソース

- 作り方
- ① キャベツ、豚バラをポイルして粗熱を取っておく
 - ② 卵を鉄板(フライパン)で薄焼き卵にし、粗熱を取っておく
 - ③ お皿にそば玉を盛り付け、上から薄焼き卵で包み、キャベツ、豚バラ、天かす、ネギを乗せ彩りでミニトマトを乗せる
 - ④ ソースの材料をよく混ぜ中華風ソースを作る
 - ⑤ 完成したソースを盛り付けた上からかけて完成

ポイント

・お好みでマヨネーズや紅生姜を入れてもOK ソース部分の油の量はお好みで変更してOK ソースはかけてもつけ麺のようにつけても美味しく

NO.42 ブロッコリーときくいもの挟み焼き



- 材料
- 小麦粉
 - きくいも …… 3個
 - ブロッコリー …… 1/4
 - 魚粉
 - とろけるスライスチーズ …… 2枚

店舗名
だいらんの灯
【広島県】

参考売値
600円

オタフク使用商品

お好みソース
塩だれ
オコミックス
青のり粉

- 作り方
- ① きくいもは薄く切り水気をとって、小麦粉をまぶして揚げる。
 - ② ブロッコリーを湯がき小さめに刻む。
 - ③ ①、②の下ごしらえ完成後、生地をひき、魚粉を軽く振り、ブロッコリーのをせ、塩だれをかけ、とろけるチーズ、きくいもの順にのせる。
 - ④ もう一枚生地を敷き、③をその上にひっくり返し、生地と生地挟んだ状態で3分焼く
 - ⑤ 4等分にカットしてソースを軽くかけ、青のりを振り掛けて完成!

ポイント

愛♡と便しさを込めて焼くこと!

NO.45 川福焼(海鮮もっチーズ)



- 材料
- お好み焼用生地 (天かす、干し海老、紅生姜、ねぎ、マヨネーズ)
 - 玉子
 - キャベツ
 - 豚バラ肉
 - いか …… 50g
 - スライスもち …… 40g
 - チーズ …… 40g

店舗名
鉄板焼 お好み焼 川福
【大塚市】

参考売値
1,430円

オタフク使用商品

お好みソース
和風ミックス

- 作り方
- ① 生地を鉄板の上に落とす
 - ② いか、もちを目に見えないように生地の上に乗せ3分焼く
 - ③ 豚バラ肉、天かす、ラードを順に乗せひっくり返して4分焼く
 - ④ 生地の上にソースをぬりチーズをのせフタをして3分
 - ⑤ フタを取り、青のりをかけて完成

ポイント

ソース、チーズをのせフタをして蒸し焼きにすることで中のもちとチーズがトロリとした食感に。おおぶりないかもちがたっぷり入っているため食感の変化と、ボリューム感がある食べ応えのある仕上がりに。

NO.46 トマト焼きそば



- 材料
- 麺 …… 1玉
 - 豚バラ肉 …… 50g
 - トマト …… 1玉
 - トマトガーリックソース …… 70g
 - ニンニクの芽ナムル …… 15g
 - パセリ …… 少々
 - 塩こしょう …… 少々

店舗名
鉄板焼 ささ家
【広島県】

参考売値
1,050円

オタフク使用商品

トマトガーリックソース

※ニンニクの芽ナムルとは
ニンニクの芽を適当な大きさにカットし、鍋に水と塩を入れ沸騰したら2分程茹で、ざるにあげる。素材をオウルに入れ、味の素、鶏がらスープの素、ごま油、醤油で味を付ける。

- 作り方
- ① 麺を油(オリーブオイル)で片面をパリッと焼く。
 - ② 豚バラ肉を焼き、塩こしょうで味を付け、適当な大きさにカットする。
 - ③ ざく切りしたトマトとニンニクの芽ナムルと一緒に焼く。
 - ④ ①-③を合わせトマトガーリックソースを入れて味付け。
 - ⑤ お皿に盛り付けて最後にパセリを振り掛けて出来上がり!

ポイント

麺をパリッとさせることで食感が良くなります!

NO.47 つぶつぶ奴ふわもち



店舗名
鉄板屋 大豆小豆
【広島県】

参考売値
950円

オタフク使用商品

天かす天華
細末昆布粉

- 材料
- 明太子 …… 1個(18g~20g)
 - 天かす天華 …… 25g
 - 絹豆腐 …… 1パック(165g)
 - たまご …… 1個
 - すりおろした山芋 …… 30g
 - 紅しょうが …… 少々
 - もち …… 3個(133g)
 - オコミックスと調味料
(削り粉、細末昆布粉、塩コショウ、うまみ調味料、ガーリック、醤油、青のり)
 - 豚バラ肉 …… 3枚
 - 青ねぎ …… 10g

- 作り方
- 明太子、豆腐、山芋、青ねぎ、天かす天華を混ぜておく。
 - もちを3個焼く。
 - 生地をひいて削り粉、うまみ調味料、細末昆布粉をかけて、①をのせて、焼いた餅をのせ、豚バラ肉を3枚のせて生地をかけてひっくり返してフタをして焼く。
 - たまごを広げて③をのせる。
 - ひっくり返して半分に切って、片方に塩コショウ、ガーリックパウダー、青のりをかけて、もう片方にうまみ調味料、ガーリックパウダー、醤油、青のりをかけて、紅しょうがをのせて完成。

ポイント

- カップに明太子、豆腐、山芋、青ねぎ、天かす天華を混ぜておく。
- 味は、塩と醤油のハーブ&ハーブ

NO.48 豆腐キムチ(チゲ風)



店舗名
Tetsu坊
【東京都】

参考売値
650円

オタフク使用商品

万能だし
キムチソース

- 材料
- 豆腐 …… 1個
 - 豚肉 …… 3切
 - キムチ …… 50g
 - 半熟玉子 …… 1個
 - 小ねぎ …… 5g
 - ごま …… 適宜

- 作り方
- 豆腐を両面焼き目を付け、万能だしをひいたアルミホイルにのせます。
 - 鉄板で豚肉、キムチを炒め①に入れます。
 - ①にキムチソースと万能だしをかけ、半熟玉子、小ねぎ、ごまをのせて完成です。

ポイント

- かつお・昆布などのうま味とキムチの辛味が身体に染みる「旨辛」な一品です!

NO.51 赤ちゃん焼 (生後9ヶ月~1歳3ヶ月位のお子様向け離乳食のお好み焼)



店舗名
なかまっこ
【山形県】

参考売値
480円

オタフク使用商品

1歳からの好みソース
お好み焼専用粉

- 材料
- お好み焼の生地 …… お玉一杯
 - 野菜と卵のおだし …… 45ml (塩分気になる場合は薄造し)
 - 粉ねり …… 少々
 - みじん切りキャベツ …… 45g
 - たまご …… 1個
 - ひきわり納豆 …… 30g (月齢やアレルギーによって有無)
 - しらす干し …… ひとつまみ
 - 青のり …… 少々
 - 1歳からの好みソース …… 適量

- 作り方
- 生地をだしでとき、半分量を鉄板に丸く広げる。(広島風の焼き方)
 - 生地に粉ねり、みじん切りキャベツ半分、ひきわり納豆、しらす干し、残りのキャベツをのせ、青のりをふり、残りの生地を上からかける。
 - ひっくり返して、しっかりと火を通す。
 - たまご有りの場合は、最後広島風のようにたまご仕上げをして2cm程の格子状に切って完成。
 - ソースは、まだかけずに提供。食べ進まない場合にソースをお勧め。

ポイント

- 赤ちゃんも一緒にお好み焼を食べて、その様子を見て家族みんなが笑顔になると素敵ですよ!
- 舌を火傷しないように、少しさましてからどうぞ。

NO.52 男の広島焼



店舗名
はいからさん
【滋賀県】

参考売値
1,188円

オタフク使用商品

お好みソース

- 材料
- 【広島お好み焼の材料】
- ※お店の普通の肉玉そば
 - 生地 …… 30g
 - キャベツ(千切り) …… 150g
 - 天かす …… 10g
 - ねぎ(小口切) …… 5g
 - もやし …… 15g
 - 豚バラ肉 …… 3枚(30g)
 - 塩(ゆで麺) …… 150g
 - 玉子 …… 1個
 - お好みソース …… 60g

- 【カレーめし】
- あったかいご飯 …… 200g
 - カレーフレーク …… 30g(※S&B「赤湯カレーミックス中辛」使用)

- 作り方
- あったかいごはん、カレーフレークを混ぜ込む。
 - 広島お好み焼(肉玉そば)を焼く。
※途中、麺の上に①をのせ、お好み焼で挟み込んで仕上げる。
 - ソースを塗り、青のり、ねぎをちらして完成。

ポイント

- 広島お好み焼に合体させるだけ。
- あったかいごはんを使って下さい。(カレーフレークを溶かすため)
- 炭水化物が炭水化物でボリュームたっぷり。(男性向け)
- リピート率が、とっても高いです。(ハマる人は、ハマるメニュー)

NO.49 ネギ塩レモン牛カルビお好み焼



店舗名
電光石火 名古屋駅前店
【愛知県】

参考売値
1,880円

オタフク使用商品

お好みソース
塩だれ

- 材料
- 広島お好み焼の基本食材(豚肉は除く)
 - 牛カルビ …… 170g(お好み焼の中:80g、上:90g)
 - お好みソース …… 20g
 - 青のり、白ごま、青ねぎ、旨味調味料 …… 適量
 - 特製塩だれ(オタフク塩だれ+ゆず胡椒+みりん) …… 40g
 - 特製レモンソース(広島レモン+オリーブオイル+レモスコ+塩) …… 30g

- 作り方
- 基本の広島お好み焼を作っていく。
 - 豚肉の代わりに牛カルビを乗せる。
 - 生麺はお好みソースで薄めに味付けし、上に塩だれを20g掛ける。
 - 具材を重ね、卵でとじる。
 - 隣で牛カルビを焼き、旨味調味料で味を整える。
 - お好み焼の上にお好みソース、青のり、白ごまを掛け、青ねぎをトッピング。
 - 焼けた牛カルビを乗せ、塩だれ20g、レモンソース30gを掛ける。

ポイント

- 牛カルビの脂をキャベツにまよせながら蒸し焼きにする。
- 豚肉とは違う旨味が出る。

NO.50 明太ガーリック焼きごはん



店舗名
どんぼ亭
【秋田県】

参考売値
620円

オタフク使用商品

細末昆布粉、削り粉、天かす天華、かつぶし、ガーリックチップ

- 材料
- ごはん …… 100g
 - お好み焼の生地 …… 80cc
 - 干しエビ …… 大さじ2杯
 - 万能ねぎ …… 大さじ2杯
 - 天かす天華 …… 大さじ2杯
 - 白ごま …… 小さじ1杯
 - 細末昆布粉 …… 小さじ1杯
 - 削り粉 …… 小さじ1杯
 - 明太子 …… 30g
 - ガーリックチップ …… 3g

- 作り方
- 材料をお好み焼のように盛り付ける。
 - 全体が均一になるように混ぜる。
 - 薄く広げて両面を焼く。
 - 仕上げにかつぶしをふる。
 - 香り付けに醤油を少しかける。

ポイント

- お焦げが美味しいのでなるべく薄く広げて焼く。
- 仕上げの醤油は香り付けに少なめに。

NO.53 土佐カツオコ(大葉入り)



店舗名
HARUNO27BANCHI
【愛知県】

参考売値
830円

オタフク使用商品

お好みソース

- 材料
- 関西お好み焼の材料
(生地、キャベツ、天かす、玉子)
 - 土佐カツオ生節
 - お好みソース …… たっぶり
 - マヨネーズ
 - 大葉

- 作り方
- 関西お好み焼の材料にカットした土佐カツオ生節を混ぜ込み鉄板で焼く。
 - ひっくり返してフタをしてふっくらと蒸し焼きにする。
 - 仕上げにお好みソース、マヨネーズをかけ、鰹節、大葉をトッピングして完成

ポイント

- ご当地食材にこだわり、カツオ生節の旨みが効いた豚肉不使用の関西お好み焼です。

NO.54 豚ナスチーズ



店舗名
HIDE坊 新橋店
【東京都】

参考売値
780円

オタフク使用商品

お肉にのせるソース
香味野菜

- 材料
- ナス …… 2本
 - 豚バラ …… 6枚
 - コーン …… 30g
 - トマト …… 20g
 - チーズ …… 40g
 - 大葉の芽 …… 適量
 - パジル …… 適量
 - お肉にのせるソース香味野菜 …… 30g

- 作り方
- ナスに切れ目を3本入れ、豚バラを挟む。
 - ①を鉄板で焼く。
 - 鉄板皿に②とコーン、カットトマト、大葉の芽を入れソースをかける。
 - チーズをのせて、蓋をしてチーズを溶かす。
 - 最後にパジルをかけて完成。

ポイント

- 少し煮込むことで、チーズをしっかり溶かす。

NO.55

とろろ焼



材料

- 鶏...1玉
- 天かす...10g
- ねぎ...適量
- 削り粉...適量
- いか天...10g
- のり...適量
- 胡椒...適量
- もやし...30g
- わさび...適量
- 生地...20g
- 豚肉...40g
- ごま...適量
- 山芋...100g
- キャベツ...150g
- ソース...適量

店舗名

広島お好み焼 よしたや
【大塚前】

参考売値

1,050円

オタフク使用商品

お好みソース

作り方

- ① 鶏を鉄板で炒め、削り粉、胡椒をふる
- ② 生地を薄くひき、ごま、削り粉をふる
- ③ ①②の鶏をのせ、千切りキャベツ、天かす、いか天、もやし、豚肉をのせ少量の生地をかけ、ひっくり返す
- ④ 野菜が蒸れたら玉子を割り、ヘラで広げ③をのせる
- ⑤ ④の玉子が焼けたらひっくり返す
- ⑥ ソース、とろろ、ねぎ、のりをかけ完成
- ⑦ わさびをつけながら食べる

ポイント

最初は強火で焼き、弱火で蒸らす！

NO.56

なんちゃってピザ



材料

- 大葉...3枚~5枚
- チーズ...40g
- 厚切りベーコン...5cm(ベーコンの厚さにより変更)
- ブラックペッパー...少々

店舗名

ふち
【鹿屋県】

参考売値

660円

オタフク使用商品

オコミックス
トマトガーリックソース

作り方

- ① ベーコンを焼く
- ② 広島焼の生地を作成(厚め)
- ③ ソースを生地にぬる
- ④ 大葉を3枚のせる
- ⑤ チーズをのせる
- ⑥ ベーコンを細かくカットし生地にのせる
- ⑦ 蓋をし、3~4分待つ
- ⑧ チーズがふっふっとなったら、ブラックペッパーをかけて完成

ポイント

・厚切りベーコンは8mmの厚さを使用
・チーズはナチュラルチーズを使用

NO.59

豚ハラミ炒め



材料

- 豚ハラミ...150g
- 千切りキャベツ...80g
- 水菜...10g
- 青ねぎ...少々
- 白ごま...少々
- 焼肉大将...50g
- しょうゆ...大さじ2
- 塩コショウ...少々

店舗名

まるき家
【広島県】

参考売値

800円

オタフク使用商品

焼肉大将

作り方

- ① 小鍋に焼肉大将としょうゆを入れて混ぜて鉄板の上で温める。
- ② 豚ハラミに塩コショウをしてフタをして両面を焼く。
- ③ アルミホイルに千切りキャベツと水菜をのせて焼いた豚ハラミをのせて、①をかけて青ねぎと、白ごまをかけて出来上がり。

ポイント

・小鍋で焼肉大将としょうゆを混ぜて鉄板の上で温めるのがポイント。

NO.60

鉄板リゾット



材料

- ごはん...100g
- 天かす天華...4g
- だし汁...50g
- チーズ...60g
- トマト...6切れ
- 乾燥パジル...適量

店舗名

まんまる
【広島県】

参考売値

680円

オタフク使用商品

天かす天華
万能だし

作り方

- ① ごはんを鉄板に出す
- ② 天かす天華をのせる
- ③ だし汁を回しかける
- ④ 丸く整えチーズをかける
- ⑤ 蓋をしてチーズを溶かす
- ⑥ トマト・パジルをかけて完成

ポイント

チーズを溶かすとより一層美味しくなります。鉄板に垂れたチーズを焦がすもよし。だし汁・天かす天華のコクがチーズの旨味を最大限に引き出す逸品です！

NO.57

ちくわ磯辺明太チーズ棒



材料

- お好み焼生地
- 青のり粉
- ちくわ
- 明太子
- チーズ
- お好みソース
- 油

店舗名

へっちょらや
【神奈川県】

参考売値

450円

オタフク使用商品

オコミックス
お好みソース
青のり粉

作り方

- ① ちくわを半分に切り、半分の溝に明太子を詰める。
- ② お好み焼生地に青のり粉を混ぜ2枚丸く焼く。
- ③ 焼いた生地の上に明太子ちくわを乗せて、さらにチーズを乗せる。
- ④ 生地に乗せた明太子ちくわを包んで棒餃子風にする。
- ⑤ 巻いたら油を引いて片面をパリッと焼く。
- ⑥ 中のチーズも溶けたらカットして出来上がり。

ポイント

生地を片面だけ焼く事！
食べたときに片面カリッと、片面はもちっとなり、病みつき食感になる。

NO.58

しそチーズロール



材料

- お好みソース...40g
- 卵...2個
- 豚バラ肉...3枚
- ねぎ(輪切り)...100g
- 天かす天華...15g
- チーズ...50g
- 大葉(千切り)...3枚
- 青のり粉...適量
- ごま...適量

店舗名

ホットコーナー
【広島県】

参考売値

715円

オタフク使用商品

お好みソース
青のり粉
天かす天華

作り方

- ① 豚肉を3枚鉄板にひき、卵を混ぜその上に長方形に広げる。温度は中温(170~180℃)
- ② 手前へねぎ、天かす、チーズ、大葉の順に乗せる。
- ③ 手前からロールとなるようヘラを使って巻いていく。
- ④ ねぎに火が入るまで2分ほど蒸らす。
- ⑤ お好みソース、青のり、ごまをふって完成

ポイント

中具を変える事で様々なトッピングロールメニューが出来る。キムチチーズやツナマヨなどもおすすめ。

NO.61

野菜焼そばポークピカタ



材料

- 豚肉ロース...80g
- キャベツ...50g
- もやし...40g
- ピーマン...1/2個
- 人参...10g
- 玉ねぎ...20g
- しめじ...20g
- 玉子...2個

店舗名

源天屋
【栃木県】

参考売値

880円

オタフク使用商品

焼そばソース
お好みソース

作り方

- ① 豚肉に塩コショウをかける
- ② 豚肉に玉子をまぶし、焼く
- ③ 野菜を炒め、焼そばソースを加え、更に炒める
- ④ 焼そばの上に②を乗せる
- ⑤ お肉にのせるソースをかける
- ⑥ 青のり、紅生姜を乗せて出来上がり

ポイント

・お肉にのせるソースによって、一段とポークピカタが美味しさを増す
・焼そばの味も美味しさを増す

NO.62

鉄板ネギマヨタコ



材料

- タコぶつ切り...6,7個
- 生地20cm...1枚分
- 削り粉...適量
- ネギ...10g
- マヨネーズ...5g
- お好みソース...10g

店舗名

武蔵と三平
【広島県】

参考売値

600円

オタフク使用商品

お好みソース
削り粉
オコミックス

作り方

- ① タコをいためて蓋をする
- ② 生地をお好み焼より少し大きめにひき、削り粉をかける
- ③ 生地の半分にネギを散らす
- ④ マヨネーズを真ん中に縦にひく
- ⑤ ①のタコをマヨネーズの上に置く
- ⑥ 生地が焼けたら具材を挟み込んで半分を折る
- ⑦ 一口サイズに切ってお好みソースをかけて完成

ポイント

生地がしっとり状態で仕上げる
天かす・紅しょうがを入れてもアクセントになる

NO.63 月見ふわふわ焼



材料
 ●キャベツ(小さめの乱切り) … 80g ●長芋 … 40g
 ●玉ねぎ(千切り) … 15g ●玉子
 ●いか(サイコロカット) … 15g
 ●生地 … 40g
 ●出汁 … 20cc(料理酒1:めんつゆ1:水4)
 ●刻みのり … 適量

店舗名
 やきべえ
 【京都府】
 参考売値
528円
 オタフク使用商品
 お好み焼専用粉
 天かす天華
 めんつゆ

作り方
 ①具材(キャベツ、玉ねぎ、いか)に出汁をかけて炒める
 ②生地、天かす天華、ねぎ、①の具材、玉子、長芋、出汁を入れ混ぜる
 ③鉄板に②を置いて両面きつね色になるまで焼く
 ④両面焼けたら、お皿に移しポン酢をかける
 ⑤さらに山芋をたっぷりかけて、真ん中に玉子の黄身、刻みのりをかけて完成

ポイント
 中にも外にも山芋を使用することでふわふわにする
 出汁で具材を炒めることで出汁感たっぷりにする

NO.64 豚ニラもやし 辛味噌仕立て



材料
 ●三枚肉を半分にカット(1枚15g) … 9~10枚
 ●もやし … 200g(1パック)
 ●ニラ … 20g
 ●粗挽き唐辛子 … 少量
 ●うま辛味噌だれ … 50~60g
 (菜念コチュジャンと併用の際は30g+30g)

店舗名
 焼きやき屋
 うるたんげ
 【福岡県】
 参考売値
750円
 オタフク使用商品
 うま辛味噌だれ
 (菜念コチュジャン)

作り方
 ①丸い鉄板に豚バラ3枚を敷き、もやし1pcをのせる
 ②もやしの上に豚バラを放射線状に6~7枚のせる。
 ③その上にニラを載せ、あらびき唐辛子をふりかける。
 ④ステーキカバー(帽子)でふたをして焼く10分蒸し焼きにする。
 ⑤時々水を差して、火の通りをよくする。
 ⑥もやしと豚バラに火が通れば、うま辛味噌だれを回しかける。
 ⑦仕上げにゴマや糸唐辛子や薬味をのせてもOK。

ポイント
 もやしの火の入れ方に注意!!
 (シャキシャキすぎず、クタクタすぎず)

NO.67 とん平チーズトマト&大葉のせ



材料
 ●豚バラスライス … 50g ●プチトマト … 5個
 ●卵 … 3個 ●大葉 … 3枚
 ●チェダーチーズ … 50g ●お好みソース … 40g
 ●天かす天華 … 10g ●マヨネーズ … 15g
 ●削り粉 … 少々
 ●青のり粉 … 少々

店舗名
 狼月
 【福岡県】
 参考売値
950円
 オタフク使用商品
 お好みソース
 天かす天華
 削り粉
 青のり粉

作り方
 ①豚バラを焼く
 ②鉄板に溶いた卵を広げ、豚バラ、チーズを乗せる
 ③天かす天華、削り粉、青のり粉を振りかける
 ④半熟のうちに卵を巻いていく
 ⑤食べやすい大きさにカットする
 ⑥ソース、マヨネーズ、刻んだ大葉、1/4カットのプチトマトをトッピングする

ポイント
 豚バラ、チーズの濃厚な味を、トマトと大葉でさっぱりいただきます。

NO.68 牛コウネと細もやしのサッパリ炒め



材料
 ●牛コウネ肉 … 50g
 ●細もやし … 200g
 ●塩コショウ … 少々
 ●きざみ青ねぎ … 適量
 ●なますの酢 … 10ml
 ●味付ぼん酢・ゆず … 10ml

店舗名
 薫堂
 【福岡県】
 参考売値
968円
 オタフク使用商品
 なますの酢
 味付ぼん酢・ゆず

作り方
 ①牛コウネを鉄板で焼いて牛脂を出す
 ②細もやしを牛コウネと脂の上のせ、塩コショウを振る
 ③なますの酢を細もやしの上からかけて蒸気で火入れ
 ④5割熱が通ったらお皿へ
 ⑤少し多めに味付ぼん酢・ゆずを細もやしにかけ、その上に青ネギを散らして完成

ポイント
 とにかくスピード。
 細もやしのシャキシャキの食感を損なわないように留意。

NO.65 トマト広島焼



材料
 ●キャベツ … 150g ●エビ … 4尾
 ●天かす天華 … 15g ●チーズ … 50g
 ●もやし … 15g ●削り粉
 ●豚バラ肉 … 30g ●細末昆布粉
 ●プチトマト … 2個
 ●トマトソース(トマト缶1:お好みソース1:その他調味料) … 100g

店舗名
 旨風
 【奈良県】
 参考売値
1,628円
 オタフク使用商品
 お好みソース
 オコミックス
 天かす天華
 削り粉
 細末昆布粉

作り方
 ①鉄板に生地を薄く引き、キャベツ、天かす天華、もやしの順でのせ、塩、削り粉をかけ、さらに豚肉、生地をかけてひっくり返す
 ②冷凍しておいたトマトソースを鍋に入れ、その中へ海老4尾、プチトマトを半分にカットしたものをついで1~2分溶かし、温めておく
 ③鍋をゆで、ゆであがった鍋を鉄板に置き、①の生地をのせてしっかりと押さえる
 ④玉子を鉄板に引き、③のせてひっくり返す
 ⑤④の上に、ソースを薄く塗り、チーズをかけ蓋をしてチーズを溶かす
 ⑥仕上げにトマトソースをかけて完成

ポイント
 ※トマトソース薄くして冷凍しておくことよ
 ※トマトソースは、ピザっぽくならないようにお好みソースたっぷり入れる

NO.66 生海苔の浜名湖焼



材料
 ●小麦粉生地 … 200g
 ●生海苔 … 大きじ2杯
 ●粉末だし … 少々
 ●天かす天華 … ひとつまみ
 ●むきエビ … 少々

店舗名
 洋酒刺身鉄板台所
 せをりい 赤羽
 【東京都】
 参考売値
1,000円
 オタフク使用商品
 天かす天華
 味付ぼん酢

作り方
 ①材料を全て、ボウルに入れて混ぜる。
 ②熱した鉄板もしくは、フライパンに油を引き、生地を焼く。
 ③焼けてきたら、ひっくり返して両面を焼く。
 ④カリッと焼けたら、カットして盛付。
 ⑤味付ぼん酢を付けて召し上がって頂く。

ポイント
 生海苔の風味とカリッとした生地の食感に、味付ぼん酢の風味が合います。

前回の最優秀賞 3種チーズ炙り肉玉そば



材料
 ●肉玉そば … 1枚 ●シュレッドチーズ … 20g
 ●玉子薄焼き … 1枚 ●お好みソース … 30g
 ●モッツアレラチーズソース … 20g ●青のり粉 … 1g
 ●チェダーチーズソース … 10g ●削り粉 … 2g
 ●パルメザンチーズ … 3g

店舗名
 お好み一番地
 【広島県】
 参考売値
1,080円
 オタフク使用商品
 お好みソース
 青のり粉
 削り粉

作り方
 ①肉玉そば1枚作りソースを塗る。
 ②薄焼き玉子を作る。
 ③薄焼き玉子の上にシュレッド→モッツアレラ→チェダー→パルメザンの順にのせる。
 ④薄焼き玉子とチーズ肉玉そばにのせる。
 ⑤チーズの上からバーナーで全体をムラ無く炙る。
 ⑥青のりをかけて完成。

ポイント
 薄焼き玉子の端にシュレッドをおく事で重ねた際の見栄えが良くなる。



果たして
 今年の結果は
 いかに?