

もやしでお手軽 モダン焼き



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4枚分)

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	2袋
豆乳	300g
米粉めん(中華めんタイプ)	2食分
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(日) (1cm幅にカット)	1パック
もやし	200g
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	適量
「A-Label(エー・ラベル) ふりかけ おかか」(永)	8g
青ねぎ(小口切り)	小さじ2



作り方

- ① ボウルにミックス粉2袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)と豆乳を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、生地を作る。
- ② 耐熱ボウルに、ベーコン、もやしの順に入れてラップをかけ、電子レンジで、500W2分30秒加熱する。ラップを外し、パッケージ記載の方法で調理した米粉めん、特製ソース2袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)を加えて混ぜ合わせ、焼きそばを作る。
- ③ ホットプレートの中温に温め、①の生地を玉杓子1杯分すくい、丸く広げる。表面にブツブツと小さな穴があいてきたらひっくり返し、②の焼きそばの1/4量をのせる。
- ④ ①の生地を玉杓子2/3量すくい、③の上に流し、形がおちついてきたら再度ひっくり返して中まで火を通す。同様にもう3枚焼く。(複数枚同時に焼いてもよい)
- ⑤ 器に盛り、特製ソース2袋(お好み焼・たこ焼の素に内添)と1歳からのノンエッグマヨをかける。A-Labelふりかけ おかかをふり、青ねぎを散らす。



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。

(エ) エスエスケイフーズ株式会社、(オ) オタフソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、

(永) 株式会社永谷園、(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料8品目不使用です。

特定原材料とは「えび・かに(*)・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナッツ)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています。