

チヂミ風プチオコ



材料 (4人分:プチオコ8個分)

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	1/2袋
絹ごし豆腐 (水切り無し)	75g
ピーマン (3cmの長さに薄切り)	1個
赤パプリカ (3cmの長さに薄切り)	1/4個
玉ねぎ (3cmの長さに薄切り)	30g
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(日) (1cm角に切る)	3枚
ごま油	小さじ2



作り方

- ① ピーマンと赤パプリカと玉ねぎは一緒にラップに包み、電子レンジで600W40秒加熱する。
- ② ボウルにミックス粉 (お好み焼・たこ焼の素に内添) と絹ごし豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ、①とベーコンを加え、ざっくり混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②をひと口サイズに並べ、形を整える。
- ④ 中火にかけ、両面を焼き上げる。ごま油が足りないようなら調整する。
- ⑤ 特製ソース (お好み焼・たこ焼の素に内添) を添えて盛り付ける。



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) オタフクソース株式会社、(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。