

鯉のぼりがいっぱい お好み焼



食物アレルギー
配慮レシピ



材料（2枚分）

KAKOMUごはん「お好み焼・たこ焼の素」(オ)	1袋
キャベツ（粗みじん切り）	250g
ミックスベジタブル	50g
みんなの食卓「上級ハーフベーコン」(日)	1パック
水	150ml
みんなの食卓「ポークウイニー」(日)	1パック
アスパラガス	2本
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	適量
海苔	適量
「A-Label（エー・ラベル）ふりかけおかか」(永)	適量



作り方

- <下ごしらえ>
キャベツ、上級ハーフベーコンは粗みじん切り、ポークウイニーは11本のうち1本みじん切りにする。アスパラガスは茹でて穂先から13cm長さにカット、残った部分は小口切りにする。海苔は直径5mmの円にカットする。（10個）
- <ポークウイニー鯉のぼり 10本>
キッチンバサミの刃先を利用し横向きにしたポークウイニーにVの切り込みを入れ、うろこ模様を作る。（3列3段）
- フライパンにサラダ油を少々入れて弱火にかけ、②を入れて転がしながら炒め切り込みが開いたら取り出す。
- ボウルに水、キャベツ、ミックスベジタブル、上級ハーフベーコン、粗みじん切りのポークウイニー、小口切りにしたアスパラガスを入れる。その上からミックス粉を振りかけ、箸などでよく混ぜる。
- ホットプレートを160度に温める。④の生地を2等分し、それぞれ厚さ1.5cmになるように丸く広げて4～5分焼く（直径16cm位）ひっくり返してフタをして3分蒸し焼きにする。再度ひっくり返して蒸気をとばす。
- ⑤を1枚ずつ皿に盛り特製ソースをかける。トッピング用のアスパラガスを1本ずつ置く。②を5個ずつ並べる。鯉のぼりにノンエッグマヨで白目を絞り海苔の黒目をのせる。
- ノンエッグマヨでソースの境目に縁取りをする。A-Labelふりかけおかかを添える。



使用商品



注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(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7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに」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。