

ほうれん草嫌いがなくなる魔法のお好み焼き

【材料：2人分】

<マヨだしパック>●ほうれん草 2袋●マヨネーズ 小さじ4●白だし 大さじ3

<お好み焼き>お好み焼き粉 100グラム●牛乳 120ml●豆腐 100g●玉子1個●豚肉 140g●サラダ油 大さじ1●お好みソース 適量●マヨネーズ 適量●鰹節 適量●青のり 適量



【作り方】

【マヨだしパックの作り方】

1. まずは、ほうれん草の根元に十字の切り込みを入れる。こうすると、根元の砂が取れやすくなり、茹でた時も、堅い茎がやわらかくなる。
2. ほうれん草を 50 度のお湯で洗って、1 分漬けておく。
3. たっぷりのお湯に、塩を入れ、ほうれん草の茎だけ入れて 10 秒、葉も入れて 10 秒、茹でる。
4. 流水ですすぎ、水に 2 分浸け、軽く絞って、細かく切る。
5. そのほうれん草を白だしとマヨネーズで和える。これをパックに詰めたものが、「ほうれん草のマヨだしパック」。



【お好み焼きの作り方】

6. お好み焼き粉を牛乳で溶き、玉子、豆腐を入れ、よくかき混ぜる。豆腐を入れると、ふんわり仕上がる。
7. 豚肉を半分は幅 2 センチに切り、半分は 10 センチぐらいに切る。
8. 6 に 5 のほうれん草パックと 7 の 2 センチに切った豚肉を和える。10 センチの方は残しておく。
9. お好み焼きは一人分ずつ焼く。
フライパンに油をひいて、8 を入れ、残しておいた 10 センチの豚肉をかぶせて、フタをして、弱火でふっくら蒸すように 14 分焼く
10. 下面がこんがりしたら、フタを使って、裏返す。
まず、フタの上に滑らせるように、お好み焼きをのせる。



フライパンをかぶせたら、上下クルッとひっくり返す。



11. フタをとって、さらに中火で 2 分、こんがり焼く。



12. 焼き面がこんがりしたら、皿に盛り、お好みソース、マヨネーズをぬり、鰹節、青のりをふりかけたら完成。

