

☆ザ美肌☆はとむぎの豚モダン焼き

野菜使用量

約 80g

／1人分



おとな 部門

一般の方 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

・マスクによる肌荒れを改善したいという思いから考案したレシピです。
(ビタミンが多いお野菜、お肉や美肌効果が期待できるはとむぎを使うことを意識しました)
・「天かす」の代わりに「はとむぎ」を使用したところがポイントです。
(食感がおもしろいのと、はとむぎの香ばしさがたまらないので一度食べてみてほしいです)

材料(4人分)

きゃべつ	200g	薄力粉	100g
にら	20g	水	120ml
長ねぎ	10g	焼きそば麺	1袋(150g)
(出来れば青い部分、ビタミンCが特に多いため)			
にんじん	20g	油	大さじ4
ブロッコリー	20g	☆はとむぎ(焙煎粒)	20g
かぼちゃ	45g	☆卵	1個
豚バラ肉(うす切り)	150g	【トッピング】	
かつお節	1パック(1.5g)	ソース・マヨネーズ	お好みで(各約大さじ3)
		青のり、紅しょうが	お好みで

作り方

- 下準備
 - ・焼きそば麺を4等分に切り分けておく。
 - ・豚バラ肉は長ければ10cmくらいに切っておく。
 - 野菜をみじん切り
 - ・きゃべつ(約2~3cm)・にら、ねぎ(約1cm)
 - ・にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー(約5mm)
 - 生地をつくる
 - ・ボウルに薄力粉と水を入れて混ぜる。
 - ・2と☆を入れてさっくり混ぜる。
 - 生地を焼く
 - ・フライパンに油をしき熱する。
 - ・生地を流し入れ、形を整える。
 - ・生地の上に焼きそば麺→豚バラ肉→かつお節の順番でのせる
 - ・弱めの中火で3分半~4分焼く。
 - ・ひっくり返しさらに3分半~4分焼く。
 - お皿に盛る&お好みのトッピング
- ★1 キッチンばさみを使ってもOK!
★2 ・大きさ不揃いでもOK!(きゃべつ、にら、ねぎ) ()内のサイズが目安ですが野菜の食感も大切にしたいので大きいもの、小さいものがあってOK。・にんじんかぼちゃ、ブロッコリーは火が通りやすいようなるべく細かくみじん切りにする。
★3・野菜から水分がでるので混ぜすぎない。
・ボウルの底からすくい上げるように7回くらい混ぜれば十分。・卵の黄身と白身が混ざり切ってなくてOK!それがアクセントになるのでとにかく混ぜすぎない。
★4 ・今回は少しミニサイズなのでお子さまでもひっくり返しやすい。・直径約10cm生地×4枚焼ける。・1人分のおかずやおやつとしてもちょうど良いサイズ。冷凍も可。
★5 写真は生地を中心にはとむぎをのせて花びらをマヨネーズで描きましたが、トッピングやイラストはお好みで楽しんでください。