

# 大麦お好み焼き

材 料(4人分)

ゆで大麦	1カップ
豚肉	200g
小麦粉	200g
卵	1個
水	240cc
塩	大さじ1
キャベツ	400g
小ネギ	1束
ちりめんじゃこ	30g
ソース等	お好みで



- ① 豚肉は火が通るまで焼いておく。
- ② 小麦粉に水、塩、卵を加えて生地を作り、ゆで大麦を加える。
- ③ 生地に豚肉、キャベツ、ネギ、じゃこを混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて4等分にした生地を焦がさないように片面を焼き、火が通ったらひっくり返す。
- ⑤ 焼きあがったらソース、マヨネーズをかけ、鰹節、紅しょうが、青のり、チーズを散らす。