



明石焼き

たまには、変わり種のたこ焼きはいかが？

食材 2人前

生地

- ・卵 (Mサイズ) …1個
- ・薄力粉 …40g
- ・かつお節 …1.5g
- ・水 …150cc
- ・顆粒和風だし …小さじ1
- ・ゆでだこ …50g
- ・サラダ油 …小さじ1と1/2

つけ汁

- ・顆粒和風だし …小さじ1
- ・醤油 …小さじ1/2
- ・水 …150cc
- ・三つ葉 (又は小ねぎ) …1.5g

栄養価 2人前

エネルギー377kcal、たんぱく質28.1g、
脂質11.4g、炭水化物39.4g、食塩相当量3.8g

～作り方～

1. 三つ葉（またはねぎ）を2cm幅に切る。
2. ゆでだこを1cm角に切る。
3. ボウルに卵を入れてよく溶きほぐし、ふるった薄力粉を入れ、水を少しずつ入れながらダマにならないように泡立て器で混ぜる。顆粒和風だし、かつお節も入れて混ぜ、10分ほど置く。
4. たこ焼き器を熱し、サラダ油を薄く伸ばして塗り3を8分目まで注ぎ入れ、2を均等に入れる。
5. 表面がふくらみ、縁が固まってきたら半分程返し、円形に整えて返す。裏側も薄く焼き色がついたら火から下ろす。
6. 耐熱ボウルにつけ汁の材料を入れてラップをかけ600Wの電子レンジで1分程加熱する。
7. 三つ葉（またはねぎ）を添えて完成。