

## グルテンフリーお好み焼き

### <生地3枚分>

● 絹豆腐	150g
● レンコン(おろす)	1.5個(中)
● 卵	1個
* 米粉	100g
* 水	50cc
* かつおだし(粉末)	小1
* 塩	小1/4
* コショウ	少々

### <お好み焼きの具材>

● キャベツ(粗みじん切)	120g
● レンコン(粗みじん切)	1/2個(中)
● 豚肉(薄切り)	120g

### <お好み焼きソース>

☆ ウスターソース	大4
☆ ハチミツ(or砂糖)	大1
☆ ケチャップ	大1
☆ オイスターソース	小1/2
△ チリペッパー	ひとつまみ

- ① ボウルに絹豆腐(水切り不要)を入れ、泡だて器でグルグルかき混ぜてペースト状にする
- ② ボウルの上でレンコンをすりおろし、豆腐とよく混ぜる
- ③ 卵を加えて溶き混ぜ、\*の材料を入れて混ぜる
- ④ キャベツと粗みじん切にしたレンコンを加え、ザックリ混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンで豚肉を両面焼き、一旦取り出しておく
- ⑥ フライパンに米油(小1)を熱して全体に広げ、ボウルの1/3量を入れて丸く形を整える
- ⑦ 上に豚肉(1/3量)を乗せ、蓋をして強めの中火で3分焼く
- ⑧ 裏返し、中火のまま蓋をして3分焼く
- ⑨ 再度ひっくり返し、最後は蓋をせずに2分焼いて完成

### <お好み焼きソース>

耐熱容器にソースの材料を入れて混ぜ、500Wのレンジで20～30秒加熱する

※チリペッパー(カイエンペッパー)を加えると辛口に！