

パーティーに♪オーブンで好み焼き★ by ぽぽたんこぶ



作りかた

- キャベツは粗みじん切り、ネギは小口切り、卵は割りほぐす。 ハム等は1~2cm角に切る。
- オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
- Aをボールに合わせ混ぜ、Bを入れ水を2~3回に分けて加え混ぜる。
- ダマがなくなったら、キャベツ・ネギ・天かすを入れて混ぜる。(°▽°)oゞ混ぜ混ぜ
- クッキングシートを角皿に敷き、生地を中心にドン！と落とし、四方に広げていく。
- アルミホイルをふんわりかぶせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して⑥を中段で約50分、焼きます♪
- 調理開始約40分後に一度ドアを開け、アルミホイルを外してから再度加熱スタートし、表面をこんがり焼く。
- 仕上げに、ソースやマヨ・青海苔・鰹節（分量外）をかければ【完成】

手動

オーブン

200℃
予熱：約5分
加熱：約50分

使用付属品



カロリー

483kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料

6~10人分（約20×30cm）

キャベツ	800g
ネギ	6本
豚肉薄切り（又は、ハム等）	300g〜
天かす	100g〜
A 薄力粉	300g
A 片栗粉	60g
A ベーキングパウダー	15g
B 卵	3個
B 醤油・砂糖・だし（顆粒）	各大さじ1
B 塩	少々
水	500mL前後

調理のコツ・ポイント

オーブンによって焼け具合が異なるので、竹串を刺して何も串に生地がついてこなければ「焼けてるよ」のサインです(・▽・)b
ハム使用時は、1~2cm角に切って混ぜますが、今回は豚の薄切り肉使用なので、間にお肉を挟み上にも豚肉を乗せました♪