

## パーティーに♪オーブンでお好み焼き★ by ぽぽたんこぼ



## 作りかた

1. 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。
2. **オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** で予熱する。
3. **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。
4. 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
5. 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。
6. アルミホイルをふんわりかぶせる。
7. 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♪
8. 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。

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-WIB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~
<b>A</b> 薄力粉	300g
<b>A</b> 片栗粉	60g
<b>A</b> ベーキングパウダー	15g
<b>B</b> 卵	3個
<b>B</b> 醤油・砂糖・だし (顆粒)	各大さじ1
<b>B</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♪

9. 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】

---