残り野菜のお好み焼き



材料	(2人分)
にんじんの先	2cm
かぶの葉	1株分
キャベツの芯とそのまわりの部分	適量
セロリの茎	2cm
卵	1個
長いも	2cm分
だし汁	80ml
小麦粉	100g
サラダ油	少々
ソース、マヨネーズ、青のり、練り辛子	各適量

作り方

1. にんじん、かぶの葉、キャベツ、セロリの茎はすべてみじん切りにする。
2. ボウルに卵を割りほぐし、長いも、だし汁、小麦粉を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、(1)の野菜も加えて混ぜる。
3. フライパンをコンロにのせ、揚げ物温度調節スイッチを押して200度に設定し、サラダ油を薄く引いて温める。(2)の生地を玉じゃくしですくって丸く流し入れ、きつね色になるまで焼いたら、フライ返しで上下を返し、同様に色づくまで焼く。
4. 器に盛り、ソースを表面にぬって青のりをふり、好みでマヨネーズ、辛子をかける。

お好み焼きの生地には、野菜の葉、茎、芯など捨ててしまいがちな部分を加えました。お好み焼きというよりも「エコのみ焼き」が正しい

コンロにフライパンをのせて揚げ物温度調節機能で200度に設定すれば、ホットプレートのように高温を一定に保ちながらお好み焼きが焼けます。

監修 井澤由美子