

長安さんの

シャキシャキさのまえ焼



材料（1人前）

松波キャベツ… 200g
自然薯/山の芋（正味）… 100g
卵… 1個
出汁…大さじ3(濃いめ)
薄口醤油…小さじ1
塩…小さじ1/2
糸唐辛子（トッピング用）
ポン酢（お好みで）

作り方

- ① フワフワになるようキャベツを細く千切りにする。
- ② 自然薯をすりおろし、出汁・薄口醤油・塩をいれてよく混ぜる。
- ③ ②の自然薯に①のキャベツを加え、フワフワになるように混ぜる。
- ④ ホットプレートを温め、③を丸く流し入れて片面をキツネ色になるまで焼く。
- ⑤ ホットプレートの空いているスペースに卵を落とし、その上にひっくり返した④をのせて押さえつける。蓋をして中火～弱火で約5分焼いたら完成。
- ⑥ キャベツの甘さと出汁の豊かな風味を損なわないように、そのまま、もしくはポン酢でどうぞ。
お好みで糸唐辛子をトッピング。

★長安さんからレシピのポイント★

- 自然薯や山芋がない場合は長芋でも代用できますが、水分が多く粘りが足りないので、小麦粉を入れてかたさを調整してください。