

とんぺす さんの

身も心もキャベツ お好み焼き



材料（1人前）

キャベツ…240g(千切り200g、包む用の葉40g)
長芋すりおろし… 100g
人参すりおろし… 40g
絹ごし豆腐… 50g
桜エビ… 15g
豚肉… 80g
卵… 1個

作り方

- ① キャベツ外側の一枚葉を、包む用にとってレンジで40秒温める。
- ② 生地を作る。キャベツを千切りにする。山芋・人参はすりおろす。
- ③ 山芋・人参・豆腐・桜エビを合わせて滑らかになるまで混ぜ合わせた中に、キャベツを3回程度に分けて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、少し温めたら火を消して、包む用の葉をフライパンの上に置く（器に見立てて上面が開いている形で置く）。
- ⑤ ④器状の葉の上に③の生地2/3量を入れ、真ん中にくぼみをつくって卵を割り入れる（ときほぐさない）。その上に残り③の生地1/2量をのせる。
- ⑥ 中火～弱火で、こげ過ぎないように注意しながら蓋をして焼く。この時フライパンの空いているスペースで、同時に豚肉に火を通す。
- ⑦ 焼けた豚肉を⑥の生地の上にのせ、残り③の生地を全てのせる（生地で卵と豚肉をサンドした形にする）。
- ⑧ 蓋をして蒸し焼き。途中で上下をひっくり返し、計20分ほど蒸し焼きにしたら完成。



★とんぺす さんからレシピのポイント★

- 半分に割った時に中から温泉卵のようなねっとりした卵黄が出てくるように工夫しています。調理中に黄身が破れないように注意してください。
- 加熱不足のデンプンでお腹を壊さないように小麦粉は使用していません。

