

府中焼きのレシピ

材料(5枚分)

生地 (好みにより味付け) ← 冷蔵庫で半日寝かすとさらにウマー!!

- ・小麦粉と水を1対1の割合で溶いたもの…250g (小麦粉 125g、水 125g)

具 もやしはいれんけんね! 🧑🍳 ⚠️

- ・魚粉(または削り粉)…5g ← かつお節を手で粉にしてもOK!

- ・キャベツ(千切り)…750g

- ・天かす…100g

- ・ミンチ(牛または豚)…200~250g ← 脂分が多い方がバター

- ・中華めん(蒸しめん・ゆでめんのいずれか)…5玉

トッピング

- ・青のり(またはネギ)…10g

- ・卵…5個

- ・お好み焼き用ソース…300g

ミンチを使って作る「府中焼き」は、外側カリッ、中はふんわりの新しい触感!

キャベツもこれならいっぱい食べられる♪



作り方

- ① 小麦粉を水で溶いて生地を作る
- ② ホットプレートを熱して油をひいたら、一度ふき取って、油を均一にする
- ③ 1人分約40gの生地をお玉ですくい、中心から外へ円を描くように薄くクレープ状に伸ばす(直径は20cmくらいが目安)
- ④ ③の上に魚粉(または削り粉)をパラパラと振り、キャベツを山盛りに載せ、その上に、天かすをまんべんなく載せる
- ⑤ 軽くほぐした中華めんを載せ、その上にミンチを載せて、生地(約10g)をかける。鉄板と生地の間へうが入るようになるくらいまで焼く
- ⑥ うで一気にひっくり返し、ミンチ肉の脂で外側がカリッと焼けてくるまで、焦げないように、数分間、蒸し焼きにする
- ⑦ 空いている場所で卵を割り、お好み焼と同じくらい大きさに広げたら、お好み焼きを裏返しのまま、その上へかぶせるように載せる。卵が焼けたらひっくり返して、卵のほうを上にする
- ⑧ 卵の表面にお好み焼き用ソースを塗り、青のり(またはネギ)をかけたらいただきま〜す!



これでもか!とのせまじょう♪



ここがポイント!

通常のお好み焼きでは、豚バラ肉を使うのが一般的ですが、ここではミンチ。ミンチ肉の脂で、麺や外側がカリカリに焼き上がります



完成!!