

おいしいレシピ

メイン食材：シュンギク



©よい食プロジェクト

短時間でできておいしい

手軽にできる春菊お好み焼き

◆材料（1人分）

- ・シュンギク……………1/2束
- ・豚肉（薄切り）…100g
- ・薄力粉……………100g
- ・水……………100cc
- ・卵……………1個
- ・削り節……………適量
- ・青のり……………適量
- ・紅ショウガ…適量

[調味料]

- ・だしの素……………小さじ1
- ・塩コショウ……………少々
- ・お好み焼きソース…適量

◆作り方

- ①シュンギクを5mm間隔に刻みます。
- ②豚肉（薄切り）を2cm角に切り、フライパンで炒めて塩コショウを振ります。
- ③小麦粉、卵、水を混ぜ合わせ、だしの素と①②を入れて切るように合わせます。
- ④両面を中火で4分ずつふたをして焼き、皿に乗せます。
- ⑤お好み焼きソースをかけ、青のり、削り節、紅ショウガを乗せると出来上がりです。



今月の料理人

ながた
永田 ツヤ子 さん
(志布志市松山町 畑中)

旬の野菜「シュンギク」を使って作りました。野菜嫌いな子どもでも食べられますよ。ふたをして焼くとふんわり仕上がります。



©よい食プロジェクト