

おうちdeクッキング

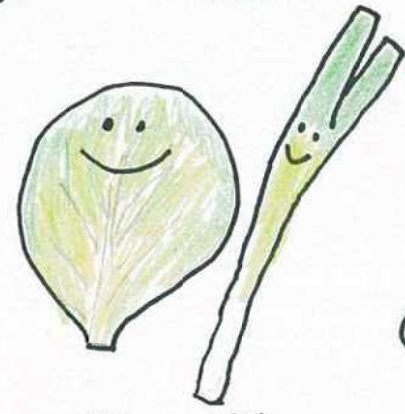
# もんじゃ焼き 2人分

材料  
基本の材料

- キャベツ 大きい葉 3まい
- 長ねぎ 1本
- 粉末だし かつお 1袋  
                  しんぶ 1袋
- 小麦粉 50g
- 水 700cc
- ウスターソース 大さじ3
- 明太子           ○ もち (1cm角に切る)
- とろけるチーズ

他に ベビースターラーメン、キムチ、納豆などお好みで入れてね

## 作り方



野菜がいっぱい食べられるよ!!

- ① キャベツ 長ねぎは大きめのみじん切りにする
- ② 小麦粉に粉末だしを加え、水をしずく入れて、混ぜていく。だまになりそうなのは、スプーンでつぶす。ウスターソースを大さじ3入れる。
- ③ 小麦粉がとけたら、野菜を加えて、ざっくり混ぜる。
- ④ 明太子、もち、チーズなど入れたい具材も加えて混ぜる。
- ⑤ ホットプレートが強にする。油をうすくしく。
- ⑥ 野菜、具を先にホットプレートに入れて軽くいためながら、ドーナツ型にする。
- ⑦ 中央の穴に汁を入れる。
- ⑧ 混ぜながら焼く。小麦粉がうすく焼けてはがれるようになれば、食べられます。



昔、鉄板で焼きながら文字を書いて、子どもたちが遊んでいたら、もんじゃ焼きとっていったんだった。