



とろろ焼き



Point

表面をカリッと硬めに仕上げたい場合は片栗粉を大さじ2、ふんわり仕上げたい場合は大さじ1、とろろ感を残したい場合は入れずに作ってください。



材料 (2人分)

自然薯	200 g
卵	1個
白だし (3倍濃縮)	大さじ1.5~2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2
青ネギ	適量
素干しえび	適量
かつお節	適量
お好み焼きソース	適宜
マヨネーズ	適宜

作り方

- ① 自然薯は皮をむいてすりおろします。
- ② ①と卵、めんつゆを入れてよくすり混ぜ、片栗粉を加えます。よく混ぜたら青ネギと素干しエビをお好みで入れます。フライパンに油をいれて熱し、②を流し入れて、蓋をせず中火で焼きます。焼き色が付いたら、裏を返し弱火で5分焼きます。
- ③ お好みソースをかけ、かつお節をのせます。(好みで、明石焼き風のだしやポン酢で食べても構いません。)