

おうちで親子クッキング



なつやさい

夏野菜のとうもろこしと枝豆の入った

えだまめ

はい



このやつく お好み焼きを作ってみよう!

ざいりょう ちょっけいやく センチメートル まいぶん
材料 (直径約15 c m 2枚分)

キャベツ…2枚 (120 g)	ウインナーソーセージ…4本	ゆで枝豆……………10さや
とうもろこし……………1/2本 (缶詰や冷凍コーンを使う場合は1/2カップ)		
はく力粉……………100 g	かつお節……………5 g	水……………1/2カップ
卵……………1個	サラダ油……………少々	お好み焼きソース…大さじ2

【お好み焼き1枚分の栄養価】 エネルギー 454 kcal 食塩相当量 1.7 g

作り方

みんなでいっしょに
楽しく作ってみるっちい♪



1

キャベツは太めのせん切り、
ソーセージは輪切りにする。
※キャベツは手でちぎったり、ソーセージ
はキッチンバサミで切ってもいいよ。



2

とうもろこしは皮をむき、ラップで包んで
電子レンジ600 Wで約3分加熱する。
※1本の場合は、600 Wで
約5分加熱するよ。



3

あら熱がとれたら、とうもろこしのつぶを
包丁で切り落とす。
※手でつぶをとってもいいよ。



4

ゆで枝豆は、さやから豆を出す。



5

ボウルにはく力粉、かつお節を入れ、
水を少しずつ加え、スプーンで混ぜる。



6

⑤に野菜、ソーセージ、卵を入れ、
スプーンでさっくり混ぜる。



ホットプレートを使って焼くときは…

や
焼くときはやけどに
ちゅうい
注意するっちい！



7

ホットプレートを200℃に
あたため、^{あぶら}油^いを入れて
^{ひろ}広げる。



8

生地^{きじ}を半分^{はんぶん}に分けて入れ、
^{まる}丸く^{ひろ}広げて約3分焼く。



9

^{うらがえ}裏返してふたをし、170℃^どで
^{やく}焼く^{ぶん}約4分焼く。



10

ふたをとり、200℃^どでさらに
^{やく}焼く^{ぶん}約3分焼く。



フライパンを使って焼くときは…

7

フライパンに^{あぶら}油^いを入れて^{ひろ}広げ、
^ひ火をつけてあたためる。



8

生地^{きじ}の半分^{はんぶん}を入れ、^{まる}丸く^{ひろ}広げて
^{ちゅう}中^び火で約3分焼く。



9

^{うらがえ}裏返してふたをし、
^{よわ}弱^び火で約4分焼く。



10

ふたをとり、^{ちゅう}中^び火でさらに
^{やく}焼く^{ぶん}約3分焼く。
^{のこ}残り^きの生地^じも同^{おな}じよう^やに焼く。



仕上げ

11

^{さら}お皿^{この}にのせて、お好み^や焼きソースをぬる。
^{この}お好み^{あお}でマヨネーズ、青^{ぶし}のり、かつお節、
^{やさい}野菜などでかざりつけてもいいよ。

できあがり！

