

# おうちで おやこ 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 ちよっけいやく 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

### つく かた 作り方

みんなでいっしょに  
たの 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600Wで約3分加熱する。  
※1本の場合は、600W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…

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、<sup>あぶら</sup>油<sup>い</sup>を入れて  
<sup>ひろ</sup>広げる。



8

生地を半分に<sup>わ</sup>けて<sup>い</sup>れ、  
<sup>まる</sup>丸く<sup>ひろ</sup>広げて約3分焼く。



9

<sup>うらがえ</sup>裏返して<sup>ふた</sup>を<sup>し</sup>、170℃で  
<sup>やく</sup>約4分<sup>ぶん</sup>焼く。



10

<sup>ふた</sup>を<sup>とり</sup>、200℃でさらに  
<sup>やく</sup>約3分<sup>ぶん</sup>焼く。



## フライパンを使って焼くときは…

7

フライパンに<sup>あぶら</sup>油<sup>い</sup>を入れて<sup>ひろ</sup>げ、  
<sup>ひ</sup>火をつけてあたためる。



8

生地<sup>の</sup>半分<sup>を</sup>入れ、<sup>まる</sup>丸く<sup>ひろ</sup>げて  
<sup>ちゅう</sup>中火<sup>で</sup>約3分<sup>ぶん</sup>焼く。



9

<sup>うらがえ</sup>裏返して<sup>ふた</sup>を<sup>し</sup>、  
<sup>よわ</sup>弱火<sup>で</sup>約4分<sup>ぶん</sup>焼く。



10

<sup>ふた</sup>を<sup>とり</sup>、<sup>ちゅう</sup>中火<sup>で</sup>さらに  
<sup>やく</sup>約3分<sup>ぶん</sup>焼く。  
<sup>のこ</sup>残り<sup>の</sup>生地<sup>も</sup>同じ<sup>よう</sup>に焼く。



## 仕上げ

11

お皿<sup>に</sup>のせて、お好み<sup>焼</sup>き<sup>ソ</sup>ース<sup>を</sup>ぬる。  
お好み<sup>で</sup>マヨネーズ、<sup>あお</sup>青<sup>の</sup>り、<sup>かつ</sup>お<sup>ぶ</sup>し、  
<sup>や</sup>野菜<sup>な</sup>どで<sup>かざ</sup>り<sup>つ</sup>けてもいいよ。

できあがり！

