

作品名	元気もりもり?! イタリア〜なお好み焼き		
ポイント	乳製品と野菜をたっぷりを使い、和風のお好み焼きを「イタリアン」に仕上げました。ピザのようなお好み焼き、ソースを作っておけば、ホットプレートひとつで楽しめます。家族でわいわい! みんなでお好み焼きを囲んで、骨太になろう!		
材料 4人分	牛乳 200ml 牛乳・・・200ml 卵・・・2個 小麦粉・・・100g ベーキングパウダー・・・20g 固形チーズ・・・60g ピザ用チーズ・・・90g キャベツ・・・小1玉 長いも・・・150g コーン缶・・・1缶	オリーブ油・・・適量 トマトソース缶・・・1缶 バター・・・40g ウスターソース・・・適量 塩・・・適量 黒こしょう・・・適量	生クリーム・・・適量 ベビーリーフ・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 卵、牛乳をボウルに入れ混ぜる。</li> <li>② ①のボウルにベーキングパウダーを加えた小麦粉を混ぜて、生地を作る。</li> <li>③ 生地を10分寝かせる。</li> <li>④ 生地を寝かせている間に、材料を切る。固形チーズはさいの目切り、キャベツは色紙切りにする。 長いもをおろす。</li> <li>⑤ ③の生地に④のキャベツ、チーズ、長いもとコーンを加えて混ぜる。</li> <li>⑥ ⑤をオリーブ油を熱したホットプレートで焼く。強火で両面5分。蓋をして蒸し焼きにする。</li> <li>⑦ 別の鍋でソースを作る。弱火でバターを溶かし、トマトソース缶を加え、塩、こしょうで味を調える。(隠し味でウスターソースを入れる)</li> <li>⑧ 焼けた生地に⑦のトマトソースとピザ用チーズをのせる。</li> <li>⑨ ホットプレートでチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。</li> <li>⑩ 器にのせ、生クリーム、ベビーリーフをトッピングする。</li> </ol>		
写真	<div style="text-align: center; border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">       14 神奈川 吉本 有花        元気もりもり?!        イタリア〜なお好み焼き     </div> 		