



学校給食レシピ



大阪府「お好み焼き」

全国郷土料理めぐり献立です。お好み焼きのルーツは、安土桃山時代に千利休が催した茶会で出した「フノヤキ（麩の焼）」といわれています。

材料（5×7cm程度の小さめ4枚分）

作り方

A	・ちくわ	0.5本
	・豚ミンチ	20g
	・キャベツ	1枚
	・にんじん	1/10本
	・たまねぎ	1/10個
	・紅しょうが	5g
	・マヨネーズタイプ ドレッシング	大さじ1
	・小麦粉	70g
	・青のり	お好み量
	・かつお節粉	4g
	・天かす	4g
	・水	70g
	・油	適量
・ソース	分量外	

- ① 材料を切る。
ちくわ…薄くスライス
キャベツ・にんじん・たまねぎ・紅しょうが…みじん切り
- ② Aを全て混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ お好みにソースをかける。

※給食では、オーブンで焼いた後に四角くカットしています。