

## 大阪の定番「豚玉」



### ■材料(お好み焼き 1 枚分)■

- 松波キャベツ(または普通キャベツ) 200g
- 昆布だし(または水) 100g
- 大和芋(長芋不可) 50g
- 卵 1 個, 薄力粉 50g
- 豚バラ薄切り肉(お好み焼き用) 2 枚(約 80g)
- お好み焼き用ソース、青海苔、花かつお 適宜

### ■作り方■

- 1 キャベツは千切りにする。  
ボウルに大和芋をすりおろし、卵、昆布だし、薄力粉を入れてしっかり混ぜ、キャベツを入れて、さっくり混ぜ合わせる。
- 2 温めたフライパン(または鉄板)に油をひいたら、1.の生地を丸く流し入れる。  
豚バラ肉を広げて、蓋をし、弱めの中火で5分焼く。
- 3 蓋を開けて裏返したら、再び蓋をし、3分焼く。  
竹串を刺し、中心部まで火が通っていることを確認したら、器によそう。  
お好みでソース、青海苔、花かつおをのせていただく。

レシピ制作：大畑ちつる（なにわの料理教室 健彩青果主宰）

<http://kensai-seika.com/>