

平成 20 年 5 月 3 日

お好み焼き



4 枚分

薄力粉 2 カ ベーキングパウダー 小 1/2 水 2 カ強 (なるべく冷たい水で) オクラ 5 本 キャベツ 半個 玉ねぎ 野菜類はすべてみじん切りにする。 ツナ缶 1 缶 卵 3 個 ミックスベジタブル 150g を混ぜて焼く

焼きあがったら最後にソースを塗って焦がし 裏にソースを塗って青のり 紅ショウガ 鰹節を上に振る。