

ピリ辛キムチとふわふわ食感

## 豆腐ともやしのお好み焼き



Emi full  
 エミフル従業員  
 おすすめ  
 メニュー

### ■材料〈4人分〉

絹ごしとうふ	300g
◆A	
薄力粉	120g
たまご	4個
鶏がらスープの素	大さじ2
もやし	2袋
キムチ	100g
サラダ油	適量
豚肉うす切り(バラ)	10枚

### 〈トッピング〉

お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節	適量
青のり	適量
キムチ	適量

### ■作り方…調理時間約20分

- ①絹ごしとうふはキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、500Wの電子レンジで1分半加熱する。ざるに上げ、余分な水気を切る。
- ②A・①を混ぜ合わせて滑らかにする。
- ③もやしは手でつかみながら細かく潰す。キムチは粗みじん切りにする。
- ④②に③を加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにサラダ油をうすくひいて中火で温め、④を流し入れ、丸く形を整える。
- ⑥ふたをして弱火に落とし、3分ほど蒸し焼きにする。焼き色がついたら、豚肉をのせ、裏返してさらに焼く。
- ⑦⑥にお好み焼きソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかけ、きざんだキムチをのせる。

1人あたり:665kcal

材料の  
アレンジ

- ・千切りキャベツを入れてもおいしくできます。
- ・ピザ用チーズを60g加えていただくと、キムチの辛さがマイルドになり、お子さまでも食べやすくなります。