



米粉焼き おこげ丸

..... 材料

米粉(米菓用米粉 T)	100g
卵	1個
水	卵を含めて 330g
顆粒だし	8g
醤油	8g
キャベツ	70g
ネギ	20g
紅しょうが	10g
天かす	3g
板こんにゃく	1枚



..... 作り方

1. キャベツとネギと紅しょうがをみじん切りにし、こんにゃくを 1~2cm ほどに切りカラ煎りする。(お好みで、こんにゃくをピリ辛に味つけしても良い)
2. 卵をほぐして水を加え 330g にする。
3. 2 に顆粒だしと醤油を入れ混ぜ、米粉を加えてよく混ぜる。
4. たこ焼き器をあたため、油をなじませたら、3 の液をたこ焼きの穴の深さ 1/3 ほどまで入れる。次にこんにゃくをいれ、野菜と紅しょうがと天かすを入れて、穴が埋まるぐらい液を入れる。
5. 周りが固まって色づいてきたら、竹串でひっくり返し球状にする。全体がしっかり焼けたら出来上がり。