

豆腐^{とうふ}でふわふわお好み焼き



〈材料〉 2人分

- ◎豆腐：100g ◎キャベツ：120g ◎青ねぎ：2本 ◎ハム：4枚
◎ちくわ：1本 ◎紅しょうが：20g ◎卵：1個 ◎薄力粉^{はくりきこ}：60g
◎水（湯）：100ml ◎顆粒だし^{かりゅう}：小さじ1 ◎サラダ油：大さじ1
◎ソース：大さじ2 ◎ケチャップ：大さじ1 ◎醤油^{しょうゆ}：大さじ1/2
◎ハチミツ：大さじ1 ◎マヨネーズ：小さじ2 ◎青のり：適量

〈作り方〉

1. キャベツは粗目^{あら}のみじん切り、青ねぎは小口^{こぐち}切りにする。
2. ちくわは5mm角くらいに切る。
3. 紅しょうがは軽く絞^{しぼ}ってみじん切りにする。
4. ボウルに豆腐を入れ、ホイッパー^{つば}で潰し、卵を加えよく混ぜる。
5. 水（湯）に顆粒だし^{かりゅう}を溶かし、4に入れてよく混ぜる。
6. 5に薄力粉^{はくりきこ}を加え、更^{さら}によく混ぜる。
7. 6に1～3を入れて混ぜる。
8. フライパンに油をひき、7を広げて入れ、ハムをのせる。
9. 弱火で15分ほど焼く。
10. ソース、ケチャップ、醤油^{しょうゆ}、ハチミツを混ぜる。
11. 焼きあがったら器に乗せ、10を塗り^{うつわ}、マヨネーズをかけて青のり^ぬをふる。