

みんなで作ろう！  
**お好み焼きセット**

【所要時間】 約3時間

- 【食堂からの食事材料】 (1人前)
- お好み焼き粉 / 90g
  - キャベツ / 100g
  - 揚げ玉 / 1/8pc
  - イカ / 3切れ
  - 花かつお
  - 粉末 焼きそばソース
  - 油
  - 豚バラ肉 / 30g
  - たまご / 1/2個
  - もやし / 30g
  - 焼きそば / 1玉
  - お好み焼きソース
  - オレンジ / 1/4個
  - バックジュース

かしたびっぴん  
貸出物品については

「活動プログラムガイド」を

参照してください。



① 食堂から、材料を確認して食材・道具を運びます。  
 焼きそば用は、キャベツ1/2、もやし、焼きそば、  
 粉末 焼きそばソース、油です。  
 ※写真は、4人前です。



② かまどに太目の薪を置きます。丸めた新聞紙を  
 中央に置きます。細目の薪を半折りにして  
 10本位重ね、新聞紙に着火し種火を作り  
 薪を足します。



③ キャベツは、半量の50gを千切りにします。  
 残りの半量は、焼きそばに使用しますので、  
 食べやすい大きさに切って下さい。  
 豚バラ肉を2等分に切ります。



④ ボウルにお好み焼き粉、玉子を入れ、混ぜます。



⑤ 水(1人前/140cc)を入れ、泡立て器でダマに  
 ならないように混ぜ合わせます。



⑥ お好み焼き生地に千切りキャベツ、イカ、  
 揚げ玉を入れ、さいばしで、混ぜ合わせます。



⑦ かまどに鉄板を置き、約20秒加熱します。  
 油を塗り広げ、弱火(炭火)でお好み焼き生地を  
 お玉1杯分を4ヶ所に丸く広げます。  
 2等分に切った豚バラ肉を、三枚ずつ並べます。



⑧ 焼き色がついたら、フライ返して裏返し、  
 半面を焼き上げます。  
 さいばしを刺して、火の通りを確認します。



⑨ お好み焼きに火が通ったら、フライ返して  
 豚肉面を表にして、皿に盛り付けます。  
 お好み焼きソースを網状にかけ、花かつおを  
 表面に盛り付けます。



⑩ 次に、焼きそばを作ります。  
 鉄板に油を塗り広げ、弱火(炭火)でキャベツ、  
 もやしを炒めます。



⑪ 野菜を炒めたら、中央にまとめ、焼きそば麺を  
 の乗せ、約30秒蒸らします。  
 フライ返しを両手に持ち、麺をほぐす様に  
 炒め合わせます。



⑫ 麺を炒めたら、粉末 焼きそばソースを入れ、  
 全体を色よく炒めたら、出来上がりです。



⑬ 焼きそばを盛り付け、オレンジ(1/4)を  
 添えて完成です。