

- ① ホットプレートに220度に温める。豚肉(半量)を少し重なるようにして縦に並べ、その上にもやし、ネギ、天かす(全て半量)をのせる。

ポイント 豚肉は縦3列程度になるよう、川の字を重ねたイメージで並べましょう。



- ② ①の上にキャベツ(半量)をかぶせるようにこんもりとのせ、その上にお好み焼シートを1枚のせる。(注① この時ヘラで押さえない)

ポイント お好み焼シートがフタの代わりになってキャベツを蒸らします。



- ③ 豚肉が焼けているか確認し、焼けていれば温度を180度に下げ、キャベツが半透明になるまで、そのまましっかり蒸らす。

ポイント キャベツがしっかり蒸れたかどうかは、自分の目で確認しましょう。



- ④ 麺(1玉)をホットプレートに出し、ほぐしながらかるく炒める。焼そばソース(1袋)をかけ、なじむように手早く炒め合わせる。

ポイント キャベツが蒸れたら端へよせ、あいた部分で焼そばを作ります。



- ⑤ 焼そばをお好み焼の大きさに合わせて円形に広げ、その上にお好み焼をのせる。

ポイント 麺は生地よりも少し大きくなるように平らに広げましょう。



- ⑥ はみ出た野菜は、お好み焼シートをめくって中に入れ、上からヘラでかるく押さえる。(注① 手でめくる時は熱いので注意する)

ポイント ヘラで押さえながらドーム型に整えると、出来上がりがおいしそうに見えます。



- ⑦ 卵を割り、黄身をヘラの先でつぶしてから、お好み焼と同じくらいの大きさに広げる。

ポイント 卵を広げるときは、ヘラの平らな部分を使うと破れにくいです。



- ⑧ 卵の表面が乾かないうちに、お好み焼を手早くのせて、上からかるく押さえる。

ポイント 卵が半熟のうちに、お好み焼をくっつけることで、一体感のある仕上がりになります。



- ⑨ 卵が焼けているか確認し、焼けていれば上下をひっくり返す。

ポイント ヘラの根元を持ち、ひじからではなく、手首を使ってひっくり返すとうまく返せます。



- ⑩ お好みソース(1袋)を全体にかけ、仕上げに花かつお(1袋)を散らす。(同様にしてもう1枚焼く)

ポイント 切るときは、2本のヘラの背と背を合わせて切り分け、お皿に移しましょう。



お届けの食材

※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g
焼そば	2玉
キャベツ	300g
もやし	60g
青ネギ	10g
お好み焼シート広島	2枚
天かす天草	1袋
焼そばソース	2袋
お好みソース	2袋
花かつお	2袋

ご用意いただく食材

卵	2個
---	----

広島お好み焼のおいしい焼き方
1枚ずつポイントを押さえて作っていきましょう！

