お好みソースでつくるもんじゃ焼き

具材もお好みでアレンジしちゃおう！お好みソースでつくるもんじゃ焼き！

所要時間	エネルギー	塩分
10分	422kcal（一人当たり）	3.8g（一人当たり）

材料（4人分）

小麦粉	80g
水	1200cc
オタフクお好みソース	160g
キャベツ（千切り）	600g
オタフクいか天入り天かす天華	40g
明太子	80g
切りもち（サイコロ状）	1枚
チーズ（ピザ用）	80g
オタフク青のり	適宜

鉄板を使用する場合は、はじめに具材を細かく切らず、ヘラで細かく切ります。

その他お好みで

キムチ　カレー　豚肉　いか天　コーン　いか　えび　ツナ　うどん　そば　スナックめん等

使用商品

オタフク
お好みソース

オタフク青のり

オタフクいか天入り
天かす天華

つくり方

1.準備をする

ボウルに水、小麦粉、お好みソースを入れます。

ダマがなくなるまでしっかり混ぜます。

2.具材を混ぜる

①にキャベツ、天かす、明太子、もち、チーズを盛り、軽く混ぜます。

焼きコツ

ホットプレートの上で混ぜれば、具材が落ちても大丈夫だよ。

3.焼く

ホットプレートの温度を200℃に設定し、ボウルから生地以外の具を落とします。

ヘラで、具材をたたき切りながら炒めます。

もちに火が通り始めたら、中央を空けるように、具材でドーナツ状の土手をつくります。

4.生地を流し込む

土手の中央に生地を流し込みます。

生地がぐつぐつと煮立ったら、土手を崩し生地と具材を混ぜ合わせます。

焼きコツ

生地がはみ出したら、ヘラで中央に戻そう！

5.仕上げる

全体が混ざったら、平たく広げましょう。

焼きコツ

広げたらそのまま触らず待とう！

下が焦げはじめたら、青のりをかけて完成です。
もんじゃ焼き用のヘラがない方は、スプーンでお召し上がりください。

Copyright © OTAFUKU SAUCE CO.,LTD. All Rights Reserved.