

川西駐屯地ご当地グルメ

「お好み焼き」

～ 関西人の家庭料理であり、ソウルフード～

PRポイント

川西駐屯地は兵庫県南東部に所在し、関西文化たっぷりの駐屯地です。定期的に提供しているお好み焼きは、鉄板で一枚一枚手焼きしている自信作！！関西人の魂を揺さぶるしっかり効いたカツオ出汁とふわふわの生地がとっても好評です。

栄養ポイント

たっぷりキャベツで野菜がしっかりとれます。少し小ぶりなサイズのお好み焼きなので、不足するエネルギー量やタンパク質が補える小鉢と共に。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

小麦粉	30g
キャベツ	90g
卵	1/2個
冷たいかつおだし	60cc
山芋とろろ	10g
サラダ油	5g
紅ショウガ	5g
天かす	5g
豚バラ	30g
お好みソース・マヨネーズ・青のり・鰹節	適量

お好み焼きレシピ



作り方

- 1 キャベツは粗いみじん切り、豚バラは30gを3等分程度の大きさにカットする。
- 2 カツオ出汁と山芋とろろをしっかりと混ぜて、その中に小麦粉をふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
※時間があれば冷蔵庫で1時間以上生地を休ませる。
- 3 鉄板を200～230℃に温める。
- 4 2の生地に、キャベツ、紅ショウガ、卵を加えてふんわりと混ぜる。
※焼く直前に混ぜ合わせること、混ぜ過ぎないことがポイント！
- 5 鉄板が温まったら油をひき、4の生地を1.5cm程度の厚みになるように丸く広げ、その上に天かすと豚バラを載せて焼く。3分焼いたらひっくり返し、1度だけ上からギュッと押し、その後は触らず5分焼く。
- 6 最後に、もう一度ひっくり返して、2分焼いたら出来上がり。

ソース・マヨネーズ・青のり・鰹節をお好みの量かけて召し上がれ♪