



【オクラたっぷりお好み焼き】



【JA はまゆう 露地野菜部会 オクラ専門部】
富田 美恵(とみたみえ)さん

材料 (2枚分)

オクラ	12本	卵	2コ
豚バラ肉	50g	だししょうゆ	大さじ1
シーフードミックス	50g	ソース	適量
干しえび	大さじ1	マヨネーズ	適量
小麦粉	100g	かつおぶし	適量
炭酸水	120ml	サラダ油	大さじ1/2

手順

- (1) オクラのヘタを取り、10本はすりおろす。残り2本は輪切りに。
- (2) 豚バラ肉は一口大に切る。
- (3) すりおろしたオクラに小麦粉、卵、炭酸水を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
- (4) 生地にとろみがついたら、豚バラ肉、シーフードミックス、干しえび、だししょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- (5) フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れて、生地の半分(1枚分)を焼く。片面に焼き色がついたら、裏返してもう片方も焼く。
- (6) 焼き上がったら、ソースとマヨネーズを塗り、輪切りのオクラとかつおぶしを散らして完成。