

## ～3種のきのこの好み焼き～



### 【材料・分量（4人分）】

- ①えのきたけ：1袋(200g)      ②シイタケ：1パック(小6個)      ③キャベツ：3, 4枚  
①～③の総量が400g
- ・水：200 ml      ・牛乳：50 ml      ・薄力粉：200 g      ・ベーキングパウダー：大さじ1
  - ・出汁の素：小さじ1/2      ・卵：4個      ・桜えび：100 ml      ・天かす：100 ml
  - ・エリンギ(薄切り豚肉の代わり)：1袋
  - ・好みソース      ・青のり      ・鰹節      ・紅しょうが      ・マヨネーズ など

### 【作り方】

1. えのきを細かく刻み、水、牛乳とともにミキサーにかける。
2. しいたけをみじん切りにする。軸も汚れを取りみじん切りにする。
3. エリンギは縦に薄く切る。好み焼き4つにそれぞれ4枚、計16枚必要。
4. キャベツは1cm四方の荒みじん切りにする。
5. 薄力粉：200gをふるいボールに入れる。ベーキングパウダー、出汁の素を入れる。
6. 4のボールに、1を3回に分けて入れ、よく混ぜる。
7. しいたけ、キャベツ、たまご、天かす、桜えびをボールに入れよく混ぜる。
8. 直径18センチ程度のフライパンに油を少量入れ、火にかけ、ボールの中身を1/4入れる
9. エリンギを4枚のせる。
10. 蓋をして、2分焼く。
11. 裏返して、蓋をして2分焼く。
12. 裏返して、蓋を外して2分焼く。
13. 再度裏返して、蓋をせずに2分焼く。
14. 皿に移し、適当な大きさに切る。  
8～14を繰り返す
15. 好きなもの（青のり・鰹節・紅しょうが・好み焼きソース・マヨネーズなど）をのせる。

### 【料理時間】

- 30～40分  
(フライパンを2つ用意して同時に焼くと  
時間短縮できる)



### 【コメント】

エリンギだけでは物足りない場合は、豚肉ものせてください。  
えのきはミキサーにかけずに、細かく刻むだけでも良いです。