



料理名

もち麩で作る、
なんちゃってたこ焼き♪

料理写真



作り方

- ① もち麩を適当な大きさに切る。
- ② ウィンナーを4等分、スライスチーズを8等分に切る。
- ③ 切ったもち麩をフードプロセッサーにかけ、途中様子を見ながら、牛乳を加える。
- ④ ドロドロになったもち麩に小麦粉を加え、よくなじませる。
- ⑤ 温めたたこ焼き器にサラダ油を多めに塗り、④を適量入れ、切ったウィンナーとチーズを埋め込み、上からもう一度④で蓋をする。
- ⑥ たこ焼きと同じように焼いていき、焼き目がしっかり付いたらお皿に盛る。
- ⑦ おたふくソース、マヨネーズ、刻み海苔、かつお節を順番にトッピングし完成。

料理ポイント

- ・見た目はまるでたこ焼き！
- ・味も見た目も最高！アイデア料理！
- ・中身を変えてアレンジも変えて、色んな可能性があります！
- ・チーズとの相性抜群！

材料（1人分：8個分）

材料	使用料
もち麩	176g
小麦粉	48g
牛乳	72g
ウィンナー	32g
とろけるスライスチーズ	12g
おたふくソース	40g
マヨネーズ	28g
刻み海苔	0.5g
かつお節	0.5g

エネルギー	819kcal
P	28.9g
F	37.9g
C	85.7g
Na	3.6g