



## 淑徳高校チーム SMILE 考案レシピ 『とがち焼き』

### <分量(2枚分)>

・じゃがいも(千切り) ……200g	・和そば ……75g
・豚バラ ……90g	・バター ……20g
・じゃがいも(すりおろし) ……55g	・長いも(すりおろし) ……55g
・卵 ……2個	・薄力粉 ……20g
・キャベツ ……180g	・ネギ ……20g
・コーン ……20g	・枝豆 ……20g
・アスパラ ……20g	・チーズ ……40g
・天かす ……10g	・大葉 ……6枚

### <作り方>

- ①和そばと豚バラ肉を炒める。
- ②ボウルにすりおろしたじゃがいも、長いもを入れ混ぜる。
- ③薄力粉を加え混ぜたら、小口切りしたネギ、粗みじん切りしたキャベツ、薄く斜めに切って湯がいたアスパラ、千切りした大葉、コーン、枝豆、チーズ、天かすを加え混ぜる。
- ④卵を加え、素早くスプーンで空気を入れながらさっくりと混ぜる。
- ⑤じゃがいもを千切りにし、洗わずに塩コショウをする。
- ⑥フライパンにバターを溶かし、千切りにしたじゃがいもを入れ、押しながら成形する。
- ⑦じゃがいもをひっくり返し、生地と炒めた和そばを乗せ、じゃがいもが焼けたら再びひっくり返して蒸し焼きにする。
- ⑧皿に移して完成。