

材料リスト (改訂)

28/12/2020 JSC

豆腐入りお好み焼きの豚モダン焼き

【材料】4人分+保存分

- キャベツ (Sweetheart Cabbage) 450g
- ネギ 70g
- 小麦粉 (Self Raising Flour) 200g
- 卵 4個
- サバの燻製 (Smoked Mackerel) 3枚入1パック
- 豆腐 (Organic Tofu 又は木綿豆腐) 約400g
- フライドオニオン 50g
- 塩 少々
- 生姜ピューレ 20g
- エッグヌードル(Egg noodle) 1袋 300g~400g
- ベーコン (Unsmoked Streaky Bacon) 4枚
- マヨネーズ 適量
- 青のり 適量

メモ



自家製お好み焼きソース 1人分

- ウスターソース 大さじ2
- しょうゆ 小さじ4
- ケチャップ 大さじ4
- ハチミツ 小さじ4

メモ

焼きそばパン

【材料】焼きそばパン6個分、
または焼きそば1~2人分+焼きそばパン1つ

- キャベツ (Sweetheart Cabbage) 100g~150g
- エッグヌードル (Egg Noodle) 1袋 300g~400g
- ベーコン (Unsmoked Streaky Bacon) 4枚
- 塩、白コショウ 少々
- 自家製お好み焼きソース 1~2人分量
(お好みで調整)
- ホットドック用パン 6個
- 青のり、マヨネーズ、紅ショウガ 適量

メモ

