

豆腐入りお好み焼き豚モダン焼き レシピ

【材料】 4人分+保存分

豆腐(Cauldron Organic Tofu 1パック又は木綿豆腐)	400g
塩	少々
卵	4個
小麦粉(Self Raising Flour)	200g
さばの燻製(Smoked Mackerel)	3枚分 1パック 約 225g (ほぐす前)
キャベツ(Sweetheart Cabbage)	450g
ネギ	70g
クリスピー・フライドオニオン	50g
生姜ピューレ	20g
エッグヌードル(Egg Noodle)	1パック 約 300~400g
ベーコン(Unsmoked Streaky Bacon)	4枚 ベーコンが細長ければ 8枚
マヨネーズ & 青のり	適量



お好み焼きソース 1人分

ウスターソース	大さじ 2
醤油	小さじ 4
ケチャップ	大さじ 4
蜂蜜	小さじ 4

- 1) 豆腐の入れ物に入っている水を捨て、(それ以上水切りする必要はありません。)ボールの上で手でほぐします。豆腐の端っこの角のところは硬いのでよく潰します。
- 2) 泡だて器で更に潰しながら滑らかにします。滑らかになったら塩少々を入れます。
- 3) 2)のボールに卵 4 個、小麦粉 200g を交互に入れて、その都度泡だて器で混ぜます。
- 4) 別のボールを用意し、サバの燻製の皮をとり身を手でほぐします。真ん中に小骨が入っていることがあり、気になる方は骨を抜いてください。皮の反対側は少し硬いですが、手で簡単にほぐせます。全部ほぐした後、更に硬いところを潰します。
- 5) 3)で混ぜた豆腐、卵、粉の生地を 4)でほぐしたサバを入れてフォークで混ぜます。
- 6) キャベツをさっと水洗いし、ざく切りにします。5)のボールにネギのみじん切り、フライドオニオン、生姜ピューレ、キャベツを入れて更にまんべんなく混ぜます。
- 7) 生地の表面を少し慣らして10~15分ほど休ませます。(この間にソースを作ります。)(生地がポロポロする、または硬いなど思われたら、卵をもう1つ足して混ぜます。)
- 8) フライパンに油を入れ、中火にして生地を入れます。スプーンで端を整えて丸くします。
- 9) 真ん中をスプーンの背で軽くへこませ(普通のお好み焼きの場合はしなくてよいです。)麺を載せます。麺はパックにお水を入れるとほぐしやすくなります。
- 10) 食べやすい大きさに切ったベーコンを麺の上に載せます。
- 11) 中火で6分間焼いた後、フライ返しでひっくり返し、軽く押さえて端の形を整え、更に6分間焼き、もう一度ひっくり返します。

- 12) お皿に盛ってソースをたっぷりかけ、マヨネーズを真ん中から渦巻き状に乗せます。チューブ状のマヨネーズがお勧めです。最初に何度か容器を台の上などで軽く叩いて空気を抜くと途中で切れずに綺麗にできます。
- 13) お箸または爪楊枝で、真ん中から外に向けてマヨネーズを引いて模様を描きます。
- 14) もしあれば青のりをふりかけて 出来上がり！

このレシピは結構大量に出来るので、一気に焼いて冷凍保存可能です。
冷凍のお好み焼きを食べるときは、室温で解凍し、レンジで温めて召し上がり下さい。

焼きそばパン レシピ

【材料】 6 個分、又は焼きそば 1~2 人分プラス焼きそばパン 1 つ

キャベツ (Sweetheart Cabbage)	100~150g
エッグヌードル (Egg Noodle)	1 パック 約 300~400g
ベーコン (Unsmoked Streaky Bacon)	100g
塩 & 白コショウ	少々
自家製お好み焼きソース	1 人分 (お好みで調整)
ホットドック用パン	6 個
(できればブリオッシュタイプのパンが美味しいです)	
青のり、マヨネーズ、紅ショウガ・ガリ	適量



- 1) Non Stick のフライパンに油をしき、油が温まったらベーコンを炒めます。
- 2) ベーコンに火が通ったら刻んだキャベツを入れ、塩コショウします。
- 3) キャベツに火が通ったら麺を入れます。麺がくっついていいる場合は水を入れるとほぐれやすくなります。
- 4) 麺に火が通ったら、お好みの量のソースを入れます。ソースがまんべんなくいきわたるまで混ぜ炒めます。
- 5) ホットドック用のパンを開き、内側を指で押して焼きそばを入れるスペースを広げると入れやすくなります。押しすぎるとパンが崩れてしまうので軽く押さえるように。
- 6) 出来上がった焼きそばをパンに乗せ、マヨネーズ、青のり、紅ショウガ又は薄切りにしたガリを載せて出来上がり！
マヨネーズは豚モダンのレシピ同様、空気を抜いてから載せると綺麗に出ます。