



野菜ソムリエプロ

足立みゆきさんの 「最新グリル」を使った スペシャルレシピ



NORITZ プログレ

ヘルシー・ラクチン ひっくり返さないお好み焼き

キャセロール
使用



材料 2人分



お好み焼き粉(市販品)	100g
おから	6g
たまご	1個
豚バラ肉	100g
キャベツ	80g
モヤシ	60g
水	市販品の指示通りの分量
お好み焼きソース(市販品)	適量
マヨネーズ	適量

お好みで
かつお節、青のり、
紅生姜を乗せるのも
おすすめです。



作り方



豚バラ肉を1cm幅程度に、
キャベツは太めの千切りにする。



お好み焼き粉と
肉をよく混ぜる。

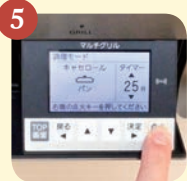
肉が
バラバラに
なるように!



②に調味料以外の材料を
すべて入れて、よく混ぜる。



キャセロールに
オープンシートを敷き、
生地を広げる。



グリルメニュー
[パン]【25分】で
スイッチオン!



焼きあがったら皿に移し、
ソースとマヨネーズを
トッピングして出来上がり!

動画で
チェック



油で揚げない 3種の揚げ出し豆腐

プレートパン
使用



材料 2人分



木綿豆腐	1丁
片栗粉	適量
小麦粉	片栗粉と同量
糸かつお節	適量
青のり	適量
お好みの油	適量
卵	1/2個
大根卸し	大さじ4
卸し生姜	小さじ2
めんつゆ	100cc

砕いた
ポテトチップスや
あられを衣にしても
香ばしいですよ。



作り方



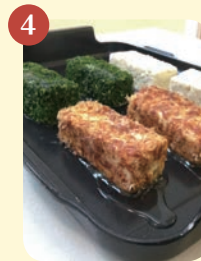
豆腐は水切りをして、
6等分に切り、卵は溶いておく。



片栗粉と小麦粉を
混ぜたものを豆腐にまぶし、
4つには溶き卵をつける。



溶き卵をつけた豆腐の
2つに糸かつお節、
2つに青のりをまぶす。



プレートパンに
豆腐を並べ、
上から油をかける。



グリルメニュー
【焼く】【弱】【11分】で
スイッチオン!



揚げ出し豆腐を器に盛り、
めんつゆをかけて、大根卸し、
卸し生姜を添えて出来上がり!

動画で
チェック

