



【材料】

- ・小麦粉 30g
- ・出し汁 50cc
- ・卵 1個
- ・キャベツ 葉1枚
- ・サラダ油 少々
- ・豚バラ肉 2枚
- ・天かす
- ・自然薯~博多白とろろ~1つ

☆お好み焼きソース、青のり、かつおぶし、マヨネーズ は お好みで☆

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉、出し汁、卵を入れて混ぜる。
- ②キャベツを千切りにする。
- ③解凍した自然薯と②を①に混ぜる。
- ④最後に天かすを混ぜる。
- ⑤サラダ油を少々フライパンにしき、生地を直径15cm程の円になるように広げ、焼く。
- ⑥まだ焼いていない面に豚肉を2枚のせひっくり返し、両面をしっかりと焼く。
- ⑦お好みでソース、マヨネーズ、青のりやかつおぶしなどをかければ完成！

野菜王国（自然薯王国）

〒814-0101
福岡市城南区荒江 1-5-11-102
TEL,FAX：092-775-8014
E-mail：info@yasaioukoku.com
営業時間：9：00～18：00

