

3色カラーのベジタブルお好み焼き



【材料】（4人分）

グリーンアスパラガス	4本
パプリカ	1/4個
コーン（市販）	適量

《生地材料》

お好み焼粉	250g
木綿豆腐	1/2丁
卵	1個
マヨネーズ	大さじ2
醤油	大さじ1
水	300cc
サラダ油	適量

【下準備】

- ① アスパラガスは、1cm程度の小口切りにする。
- ② パプリカは、1cm程度のさいの目切りにする。
- ③ コーンは、汁気を切っておく。

【作り方】

1. ボウルに《生地材料》を入れ、混ぜ合わせる。
2. 1.の生地に①のアスパラガス、②のパプリカ、③のコーンを入れて、軽く混ぜる。
3. 熱したフライパンにサラダ油を引き、お好み焼きの要領で、中火から弱火で焼く。
4. 両面ともこんがりやけたら、お好みのタレをつけていただく。



アスパラガス 緑と白はどう違う？

アスパラガスには、普段目にする緑のもの他に、瓶や缶詰などでよくあるホワイトアスパラガスがあります。実はこれはどちらも同じ品種です。芽を出した後、土を盛り日が当たらないようにしたのがホワイトアスパラガスで、柔らかな食感と香りが楽しめます。グリーンアスパラガスは、日にあてて栽培しているため、栄養価が高いです。