

# 米粉のぺったんこお好み焼き



米粉のお好み焼きは、カリットふわっと不思議な食感です

## 材料

米粉	150g	ごま	少々
ジャガイモ	1個	ひじき	少々
ベーコン	50g	たまご	1個
しらす	30g	塩	少々
玉ねぎ	1/2個		
キャベツ	1/6個		

1・米粉は量り、ジャガイモはすりおろしてたまごは割っておく



2・そのほかの材料をそろえておく



3・1をまぜあわせ固いようなら水をたす



4・3ができたなら2と塩を入れさっくり混ぜる



5・フライパンを熱し、少し多めに油を入れ、4を入れたらうすくのばす



6・両面にこんがりとし焼き目がついたらできあがり



## ポイント

焼くときにうすくのばすほど、カリットして食感がとても良くなります  
お好みで、ソースやかつおぶし青海苔などかけていただきます  
米粉なのでしょうゆでもさっぱりとしておいしいです  
中に入れる具はお好みで変えてみましょう チーズもおすすめで  
水分はジャガイモなので、焼かずに時間を置いておくとやわらかくなります  
注意しましょう