

簡単！お茶レシピ 生地が綺麗な緑な「静岡風 お茶入りお好み焼き」



●材料

| | |
|-----------|---------------|
| キャベツ | 3枚 (150g) |
| お茶鶏そぼろ | 大きじ3 (50g) |
| 小麦粉 | カップ2分の1 (50g) |
| ベーキングパウダー | 小さじ2分の1 |
| 卵 | 1個 |
| 顆粒ダシ | 小さじ2分の1 |
| 粉末緑茶 | 小さじ1 |
| 水 | 無し～適量 |
| ソース・マヨネーズ | 適量 |

※水はびちゃびちゃにならない程度に少しだけ入れました。キャベツから水分が出ていれば無くてOK

お好み焼きの生地に粉末緑茶を入れることで、生地が綺麗な緑色になり、ほんのりお茶の味と香りが美味しい、風変わりなお好み焼きが作れます。作り方はお好み焼きの生地に、ただ粉末緑茶を入れるだけで簡単です。ぜひお試しください。

●作り方 ※ホームページでもご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

1. キャベツは洗って粗みじん切りにしボウルに入れます。キャベツは粗みじん切りが食感がよくおすすめです。
2. 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、顆粒ダシ、粉末緑茶、水、お茶そぼろもボウルに入れ、空気も入れるようにして全体をよくかき混ぜます。
3. フライパンに油を敷き中火で熱し、温まったら生地を入れ、丸く広げながら形を整えます。
4. 焼き目が付いてきたら（約5分）ひっくり返して反対側を焼きます。このときフタをして蒸し焼きにすると、ふっくら仕上がります。
5. 焼き目が付いてきたら（約5分）フタを開け、もう一度ひっくり返して反対側を焼きます。
6. 3分くらい焼いたら火を消して、お皿に移します。
7. マヨネーズ、ソースを塗ったら出来上がりです。



今回は、茶葉と小松菜と鶏のひき肉で作った、お茶鶏そぼろを入れて作ってみました。具はシーフードでも豚肉でもなんでもOKです。お好きなものを入れて作ってみて下さいね。お茶鶏そぼろの作り方はホームページをご覧ください。

