

レシピ名	南島原そうめんたこ焼き		
調理時間 (2人分)	約 20 分	調理コスト (2人分)	600円
作り方(2人分) 1 ①～③を混ぜてたこやきの生地を作ります 2 ④のそうめんは、ゆでて冷水でしめ、粗く刻んで生地と混ぜ、よく混ぜた後、生地を2つのボウルに分けます。生地A、生地B 3 ⑤のわかめを細かく刻んで、生地Aと混ぜます 4 ⑥～⑧具材を食べやすい大きさに切り分けます 5 たこ焼き器に油を引き、生地を入れます 6 具材を入れます ・生地A…⑥(タコ) ・生地B…⑦⑧⑨(アスパラ、ベーコン、チーズ) 7 ある程度生地に火が通り固まってきたら、ひっくり返します 8 ほどよい焼き色がつくまでたこ焼きを返しつづけます 9 焼き色がついたら、ソースと削り節、お好みでマヨネーズをかけて完成 さっぱり食べたい人は、ソースの代わりに麺つゆでもOK ※家庭にある旬の食材を具材にしてもOKです。 (じゃがいも、コーン、キャベツなど) ※そうめんが多いほうが生地のもちもち感が増します。	食材名	分量 (2人分)	
	①薄力粉	100g	
	②卵	1個	
	③だし	300cc	
	④そうめん (茹で後)	適量	
	⑤わかめ	適量	
	⑥たこ	適量	
	⑦アスパラガス	適量	
	⑧ベーコン	適量	
	⑨とろける チーズ	適量	
	⑩たこ焼き ソース	適量	
	⑪削り節	適量	
⑫マヨネーズ	適量		
(お好みで) めんつゆ	適量		
★アピールポイント(工夫した点、特徴、PR項目など) そうめんを入れることで、生地がもちもちになります。 南島原の特産品を使い、わかめとタコ、アスパラとベーコンチーズの2種類を作りました。 ①わかめとタコは、わかめのコリコリ感と風味がタコとの相性がとてもいいです。 ②アスパラとベーコンチーズは、アスパラのみずみずしさと、ベーコン、チーズの塩味が合います。 残ったそうめんと南島原の特産品でできた「南島原そうめんたこ焼き」です。			