

お好み焼き その

お店の大人気メニュー



棒棒鶏サラダタレ

- ① ささみは、水気を拭き取り
- ② 鍋に水適量 塩をひとつまみ、長ネギの青い部分と生姜を3枚入れ
- ③ ささみを入れて、沸騰したら、5分中火にかける

【材料：3～4人前】

ささみ 3本から5本
きゅうり 1本
レタス 半分
胡麻 少々

※ささみでなくむね肉でもOK!

【ごまだれ】

ねり胡麻 110g
きび砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2.5弱
酢 大さじ2
豆板醤 小さじ1

※甘さ、辛さは、お好みで調整してください。



- ④ 火を止めてフタをする
- ⑤ きゅうりを斜めもしくは、細切りに
レタスは、食べやすいようにカットする
- ⑥ 野菜をカットしたら、ささみを手でさいて、タレを大さじ4からお好みの量を入れる
- ⑦ お皿にもったら、上に胡麻を少し潰しながら、飾る



お野菜の豚巻き

- ① オクラと、ヤングコーンは、塩を少し入れた鍋で1分弱、茹でる
- ② 豚バラを2枚左右にまな板に並べて、少し豚バラをたたいて面積を広げる
- ③ レタスは、大きい葉っぱを1枚芯をとり、小さいレタスを2.3枚中央におく。
そして、芯を作り右と左を中央に折り曲げ、くるくると巻く
- ④ 豚肉の上にレタスを置いて、ひきながら巻いていく。
- ⑤ えのき、茄子、ヤングコーン、オクラも肉を巻く
- ⑥ 巻き終わりを下にして、フライパンにのせ、焼く
少しの油をして、塩胡椒をして、焼いていく。
※巻き終わりを下にすると、肉が結着して、剥がれなくなります。
※中火より強めに、しっかり焼いていく。

【材料：10人前】

豚バラ約30cmくらい20枚

レタス 1個
オクラ 1袋
ヤングコーン 1袋
なす 2本
えのき 半分



タレは、柚子胡椒ポン酢がおすすめです。
もしくは、焼肉のタレもおすすめです。

余った、野菜をささみを仕込んだスープに、長ネギとしょうがを取って、野菜を入れて、沸かす
お好みで、鶏ガラを入れたり、塩胡椒してスープも出来上がります

※お店の仕込み量なので、各自調整されて下さいね!