なんでも入れちゃえ長芋鉄板焼



廃棄減

冷蔵庫食材活用

時短加熱短い

保存OK

レシピ名の由来は？

福岡の居酒屋定番メニューで、福岡在住の姉が「山芋の鉄板焼」を作ってくれました。一般的には野菜は入れず山芋のみで作るようですが、今回は余っている野菜なんでも入れちゃえということでこのレシピ名にしました

エコポイントについて教えて！

ブロッコリーの茎を利用したり、野菜は皮ごと利用、長芋もヒゲだけとって皮ごとすりおろして利用しました。また家で残りがちなお好みソースも使っています。材料についても長芋さえあれば、食材、調味料なども買い足す必要のないものばかりでおサイフにもエコだと思います。

なんでも入れちゃえ
長芋鉄板焼



材　料(2人分)

長芋	200g
かぼちゃ	30g
ブロッコリーの茎	1本分
にんじん	20g
枝豆	20g
卵	1個
顆粒だし	小さじ1
めんつゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ3
かつお節	適量
サラダ油(焼く時に使用)	適量

なんでも入れちゃえ
長芋鉄板焼



作り方

(1)長芋以外の野菜をよく洗い、皮ごと小さく切って
　(7mm角程度)かためにに茹でる
　(枝豆はさやから出して使用)
(2)長芋はたわしなどでよく洗いヒゲはガスコンロで
　炙ったり、包丁で取り除いてから、
　皮ごとすりおろしてボールに入れる
(3)長芋のボールに卵、調味料類(野菜以外のもの)を入れて泡だて器でよく混ぜる
(4)刻んだ野菜を入れてよく混ぜる
(5)小さめのフライパン(今回は20センチ)にサラダ油をひいて、半分の量を入れ、
　蓋をして、弱火で5～6分焼く
(6)焼き色がついてきたらひっくり返して弱火で4～5分焼く
(7)ふんわり鉄板焼の出来上がり
　お好みソースやポン酢をかけて召し上がれ

※　野菜の切り方や調味料の分量など一応書きましたが、お好みの切り方、お好みの野菜で
　お好みの分量でどうぞ