

鳥取県  
食材を使った  
オススメの一品

鳥取県産白いかを使った！



もちもちの白いか焼！

～ 材料 ～

基本材料(5枚分):

お好み焼粉100g 青のり(お好み焼こだわりセッ  
トに同封)

卵5個 水150cc

鳥取県食材: 白いか100g

調味料: お好みソース  
ピュアセレクトマヨネーズ

～ 作り方 ～

水とお好み焼粉を合わせ、生地を作る。白いかは  
1センチ角にカットし、生地に混ぜる。

生地を10cmほどの大きさに薄く焼く。真ん中に穴  
をあける。

生地を開けた穴に卵を入れ、ひっくり返す。

ひっくり返したら、生地を押さえながら焼く。

卵が焼けたら再度ひっくり返して焼く。

お皿に巻きながら盛り、ソース、マヨネーズ、青の  
りを盛り付け完成。

お酒のおつまみに！  
お子様のおやつに！

