なすのお好み焼き

（材料２人分）

米粉	100g
卵	１個
水	130ml
なす	３本
大葉	３枚
青ネギ	20g
長いも	50g
豚バラ肉	100g
顆粒和風だし	小さじ１/２
かつお節	２g
サラダ油	小さじ２

（作り方）

① なすを細切りにし、水にさらしてアクを抜く。豚バラ肉は５㎝幅に切り、大葉は細切り、青ネギは２㎝幅に切る。長いもはすりおろす。

② ボウルに生地の材料（米粉、卵、水）を混ぜて、軽くしぼって水気を切ったなす、大葉、青ネギ、長いも、顆粒和風だしを加えてさっくり混ぜ合わせる。

③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、生地を流し入れ丸く広げる。

④ 生地全体に豚バラ肉をのせてふたをする。

⑤ 中火のまま５分ほど焼き、こんがりと焼き色がついたら裏返す。再度ふたをして５分ほど焼き、中まで火が通ったら火からおろす。かつお節をかけて出来上がり。