

## 厚揚げのお好み焼き風



2人分

厚揚げ 150g  
片栗粉 少々  
豚肉(しゃぶしゃぶ用がよい) 100gくらい  
ガーリックパウダー 少々  
塩コショウ 少々  
小麦粉 適量  
ごま油 適量  
お好み焼きソース 適量  
マヨネーズ 適量  
青海苔 適量  
削り節 適量

- 1) 厚揚げは1.5cm厚さに切る。  
ガーリックパウダー、塩コショウ、片栗粉をまぶす。
- 2) 豚肉をまきつけ、小麦粉をはたいたらごま油でかりっと焼く。
- 3) お好み焼きソース、青海苔、削り節、マヨネーズをかける。