

ファミリー食卓部門 最優秀賞

カルシウム入りパジョンさぬき風

材料（4人分）

調理時間：40分

白玉粉：220g、卵：4個、ニボシだし：200cc、豚バラ肉：240g
ゆでタコ：120g、チーズ：80g、かえりちりめん：40g、葉ねぎ：400g
人参：80g、うどん：200g、炒りゴマ：60g、ごま油：小さじ4
塩：小さじ1、サラダ油：適量、ポン酢：適量、コチュジャン：適量

作り方

ねぎは4cm位の長さにななめに切る。豚バラ肉は一口大に切る。人参は千切り、タコは薄く切る。うどんは食べやすい大きさに切る。
ボウルに白玉粉を入れ、ニボシだしを加える。指先でつぶすようにして、しっかり混ぜる。

に卵を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

ねぎ、豚バラ肉、ごま油、タコ、チーズ、かえりちりめん、人参、うどん、炒りゴマ、塩を加えて全体を混ぜる。

フライパンを熱し、サラダ油をたっぷりひいて で作ったタネを全部入れ、ヘラで5cmくらいにならす。

蓋をして3分焼く。いい色になったらヘラで上から押しつけて平べったくする。さらに1～2分焼いて完成。ポン酢とコチュジャンを付けて食べる。

作者からのメッセージ

野菜がたっぷり食べられる韓国風お好み焼き「パジョン」をカルシウムたっぷりにアレンジしました。瀬戸内海でとれるかえりちりめんやタコ、さぬきの味の代表、さぬきうどんを入れ、さぬき風にしました。ポン酢とコチュジャンの味であっさり食べるので、祖母にも好評です。

食卓でホットプレートを囲んで、今日の出来事を話しながら、出来上がりを待つのも楽しみです。

（さぬき市 神野沙織さん 神野美里さん）

香川県歯科医師会