



片栗粉でお手軽に！

明石焼き

【材料】 2人前（約20個）

卵	3個(150g)
水	200ml
白だし	小さじ2
薄力粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
ゆでだこ	70g

A	水	200ml
	白だし	小さじ2
	みりん	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
	青ねぎ	10g
	サラダ油	小さじ1/2

このレシピのポイント

明石焼きは本来じん粉（浮き粉）を使って作りますが、片栗粉で代用することで家庭でも手軽に作ることができます！

じん粉や片栗粉はグルテンを含まないため、加熱後も固くならずふんわりとした食感に仕上がります。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.9g カロリー 259kcal

栄養価（1人分あたり）

たんぱく質	15.9g	食物繊維	0.6g
脂質	8.3g	ビタミンB ₂	0.32mg
炭水化物	28.4g	亜鉛	1.6mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

- ①薄力粉と片栗粉をボウルに入れ、だまにならないように水を少しずつ加えながら混ぜる。白だしと溶いた卵を加えてさらに混ぜる。
- ②青ねぎは小口切り、ゆでだこは20個程度に切る。
- ③たこ焼き器を熱し、サラダ油をひく。
- ④生地をかき混ぜてからたこ焼き器に流し入れ、それぞれにたこを入れる。
- ⑤表面が固まったら箸などを使って丸めて回しながら焼く。
- ⑥Aをすべて耐熱容器に入れ、電子レンジで1分(600W)加熱する。
- ⑦つけだしに青ねぎを加え、焼きあがった明石焼きをつけていただく。

あやめ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科