

## Okonomiyaki with Tofu

Serves 2

- 100 g thinly-sliced pork belly or bacon
- 250 g (4-5 leaves) cabbage
- 25 g ( $\frac{1}{4}$ ) long onions
- 1 T red pickled ginger

### Batter

- 100 g kinu tofu (silken)
- 2 eggs
- 3 T flour
- 1 T water
- 3 g (1 packet) bonito flakes

### Toppings

- 2 T tempura bits
- 2 T okonomiyaki sauce
- 1 g ( $\frac{1}{3}$  packet) bonito flakes
- Sprinkle aonori powder
- Cooking oil

1. Finely shred the **cabbage** and cut into 3 cm lengths.
2. Cut the **green onion** into small pieces and finely dice the **red ginger**.
3. Cut **pork** in half lengthwise

### Batter:

4. Pat the excess moisture from the **tofu** with paper towels, then crush it smoothly in a bowl using a spatula.
5. Add the remaining batter ingredients and mix well.

### Cook individual portions:

6. In a bowl, combine half of the **batter**, **cabbage**, **green onion**, **red pickled ginger**, and  $\frac{1}{2}$  of **tempura bits**. Gently mix to avoid overworking the mixture
7. Heat **1 T of oil** in a frying pan. Spread the mixture in the pan, creating a circle about 18-cm in diameter. Place half of the **pork mixture** on top. When browned, return the pork belly or bacon on top. Flip with the bottom has a nice color, cover, and cook over low heat for 6-7 minutes until fully cooked.
8. Flip it again onto a plate, and drizzle with half of the **okonomiyaki sauce**, **bonito flakes**, and **aonori**. Repeat the process for the second piece

### Tips

- Adding tofu to the batter reduces the need for a large amount of flour and results in a lighter texture.
- After flipping, avoid pressing it down. Instead, shape the edges gently.
- Achieve a crispy and flavorful finish by thoroughly cooking one side of the pork belly.



<https://www.ntv.co.jp/3min/recipe/20230720/>

## 豆腐入りお好み焼き

2人分

- 豚バラ肉(薄切り) 3枚(100g)
- キャベツ 4~5枚(250g)
- 長ねぎ 1/4本(25g)
- 紅しょうが 大さじ1

### 生地

- 絹ごし豆腐 (小)1丁(100g)
- 卵 2個
- 小麦粉 大さじ3
- 水 大さじ1
- 削りがつお 1袋(3g)

### トッピング

- 揚げ玉 大さじ2
- 中濃ソース 大さじ2
- 削りがつお 1/3袋(1g)
- 青のり粉 少々
- 油

1. キャベツはせん切りにし、3cm長さに切る。長ねぎは小口切り、紅しょうがはみじん切りにする。豚肉は長さを半分に切る。
2. 生地を作る。豆腐はペーパータオルで水気をふき、ボウルに入れてヘラでなめらかにつぶす。生地に残りの材料を加え、混ぜ合わせる。
3. 1人分ずつ混ぜて焼く。ボウルに(2)の生地、キャベツ、長ねぎ、紅しょうが、揚げ玉の各半量を入れ、混ぜすぎないようにさっくりと混ぜる。
4. フライパンに油大さじ1を熱し、(3)を入れて直径18cmほどに広げ、豚肉の半量を広げてのせる。焼き色がついたら返し、ふたをして弱火で6~7分焼いて火を通す。
5. 再び返して器に盛り、中濃ソース、削りがつお、青のり粉の各半量をかける。もう1枚も同様に作る。

### アドバイス

- 生地に豆腐を混ぜることで、小麦粉が少量で済み、軽い仕上がりになります
- 焼き色がついて返したあとは、押しついたりせず、周りから形を整えましょう
- 片面にのせた豚バラ肉を、カリッと香ばしく焼き上げるのがポイント！

