Okonomiyaki with Tofu

Serves 2

- 100 g thinly-sliced pork belly or bacon
- 250 g (4-5 leaves) cabbage
- 25 g (¼) 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 (⅓ 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**, and½ 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

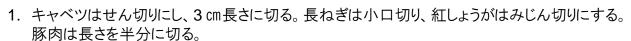
揚げ玉 大さじ2

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



- 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。 生地の残りの材料を加え、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 18 cm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、押しつけたりせず、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!

