

まずはここから 鉄板の準備

油をつけすぎると煙が出るので注意!!



1 鉄板が熱くなってからなたね油を3プッシュ。



2 大ベラで油を良くのばします。油を引きすぎると煙が出ますのでご注意ください。

モダン焼き

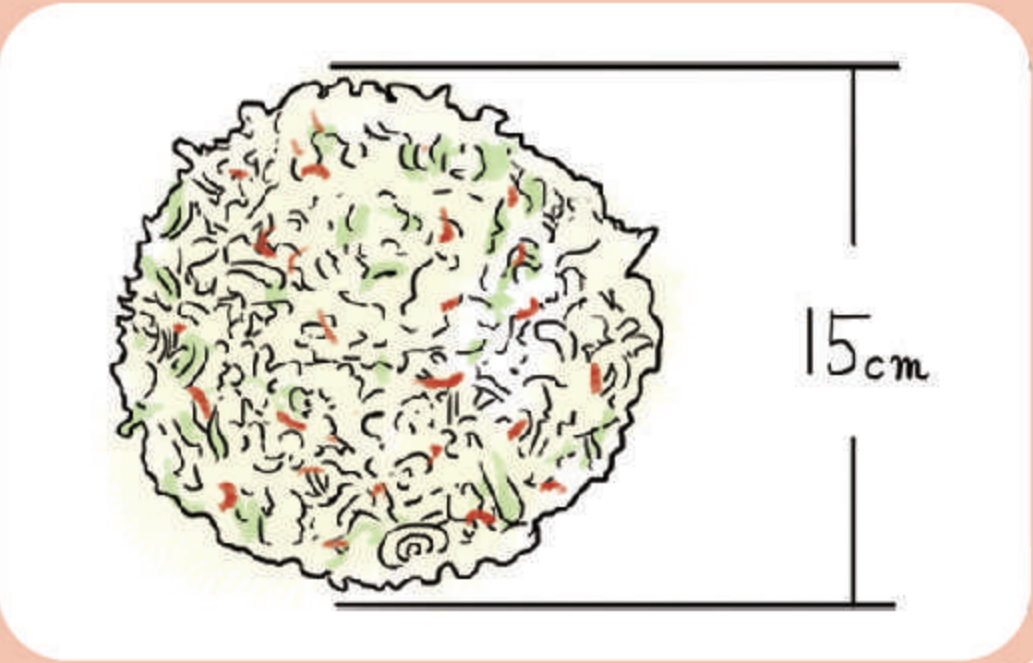
※もう1つは後で使います。



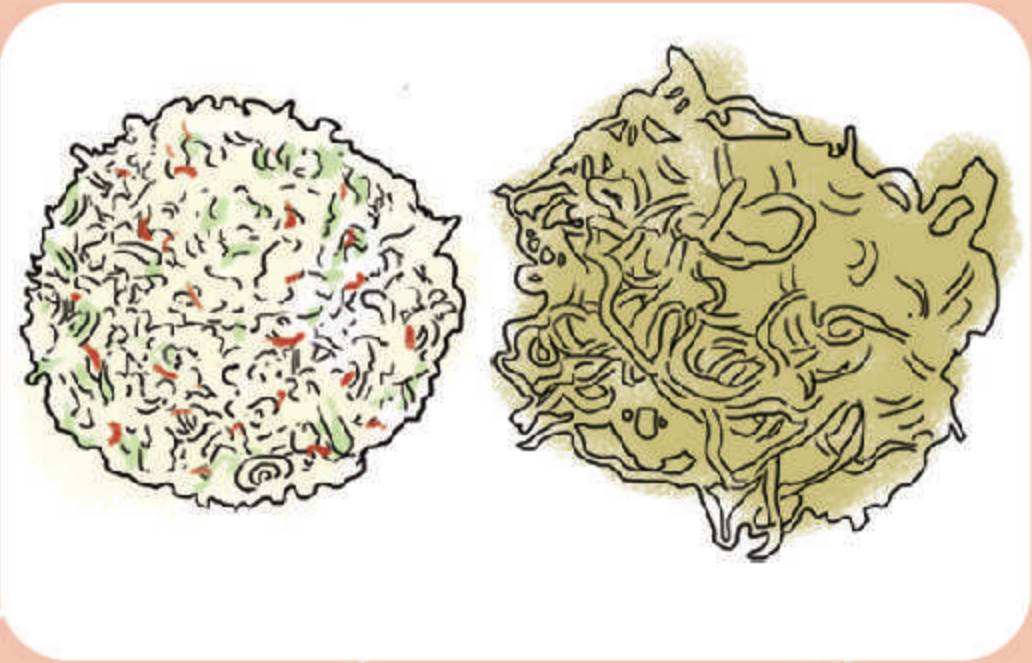
1 卵1つを割り、よく溶きます。



2 溶いた卵の半分をお好み焼きの生地の容器に入れて混ぜます。



3 鉄板に直径15cmくらいに広げ片面を焼きます。



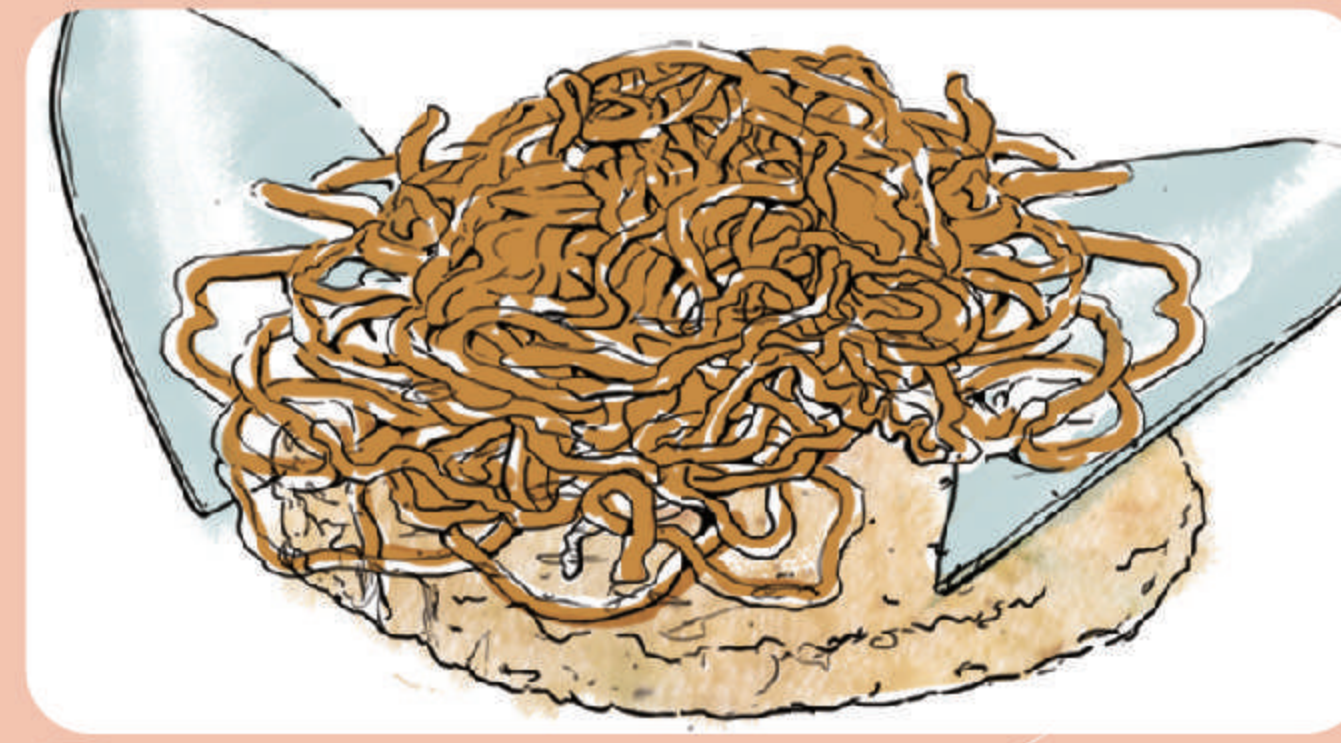
4 横で焼きそばを軽く炒めます。



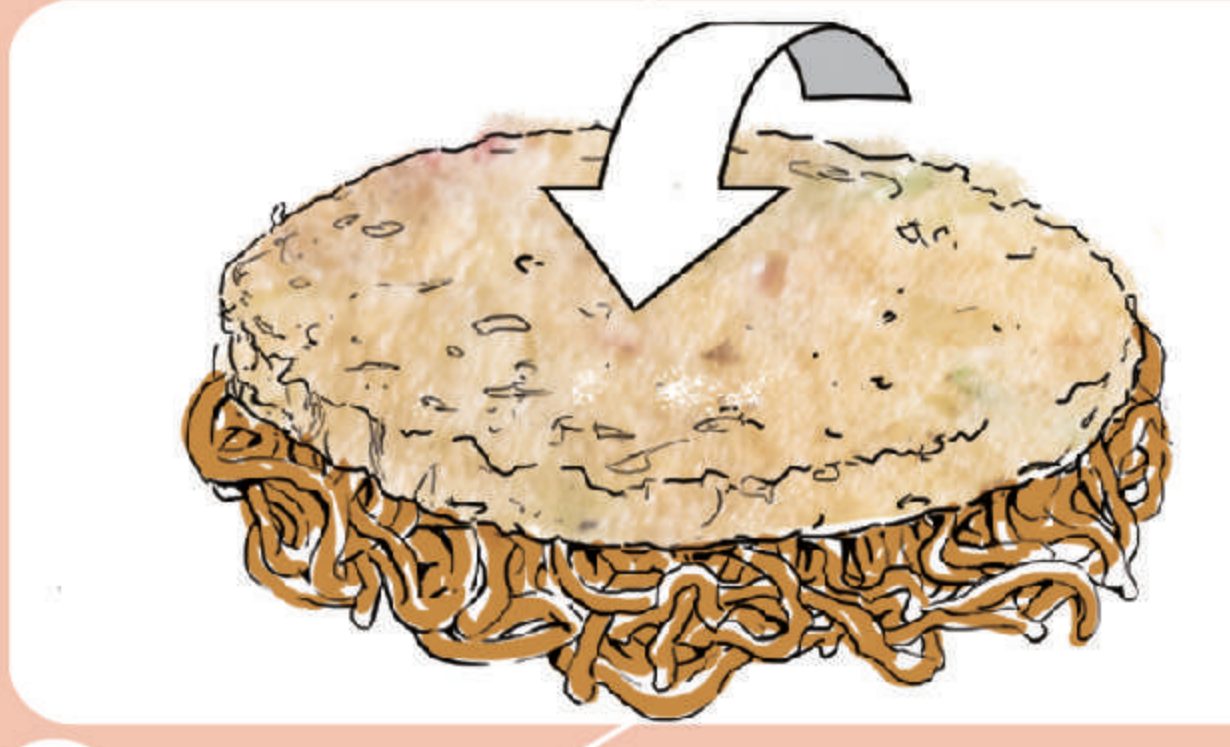
5 焼きそばにだし汁をかけ少し蒸します。



6 蒸気が出なくなったら焼きそばソースをかけよくからめます。



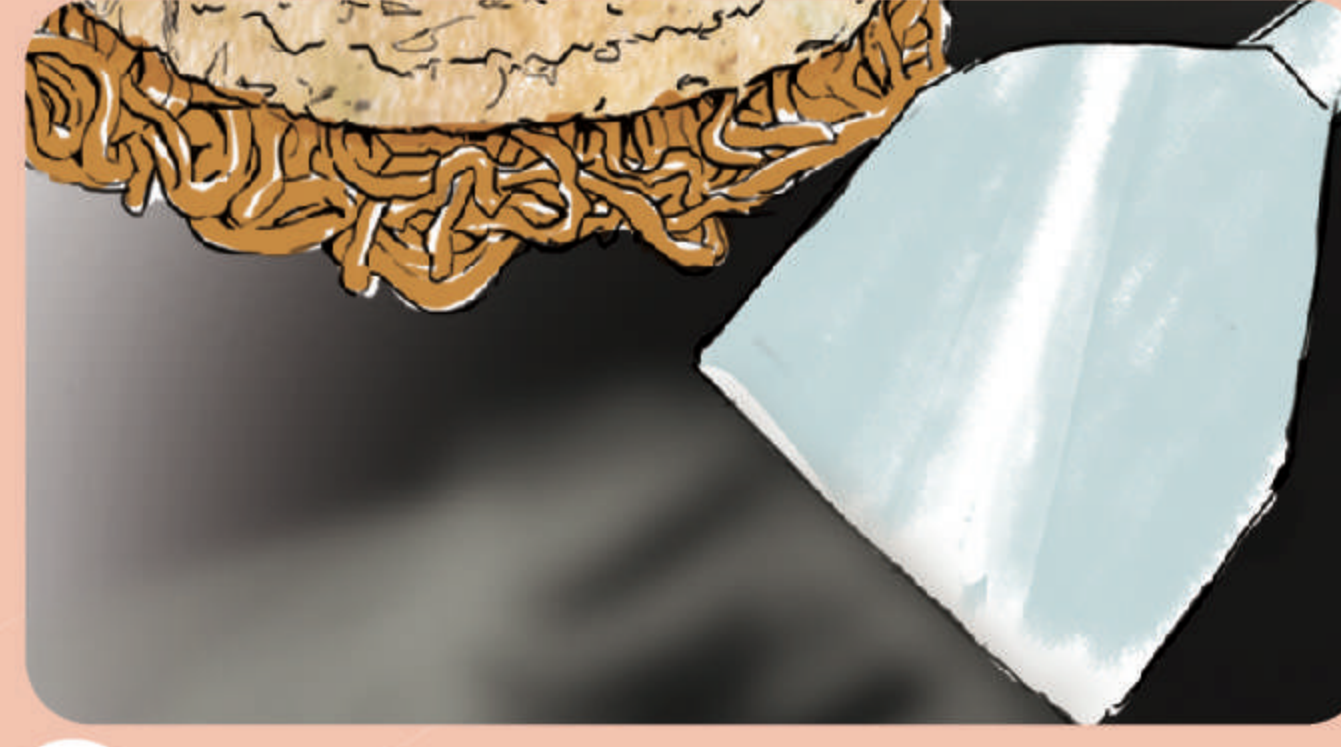
7 焼きあがった焼きそばをお好み焼きの上にのせます。



8 焼きそばが下に来るようにひっくり返し約5分焼きます。



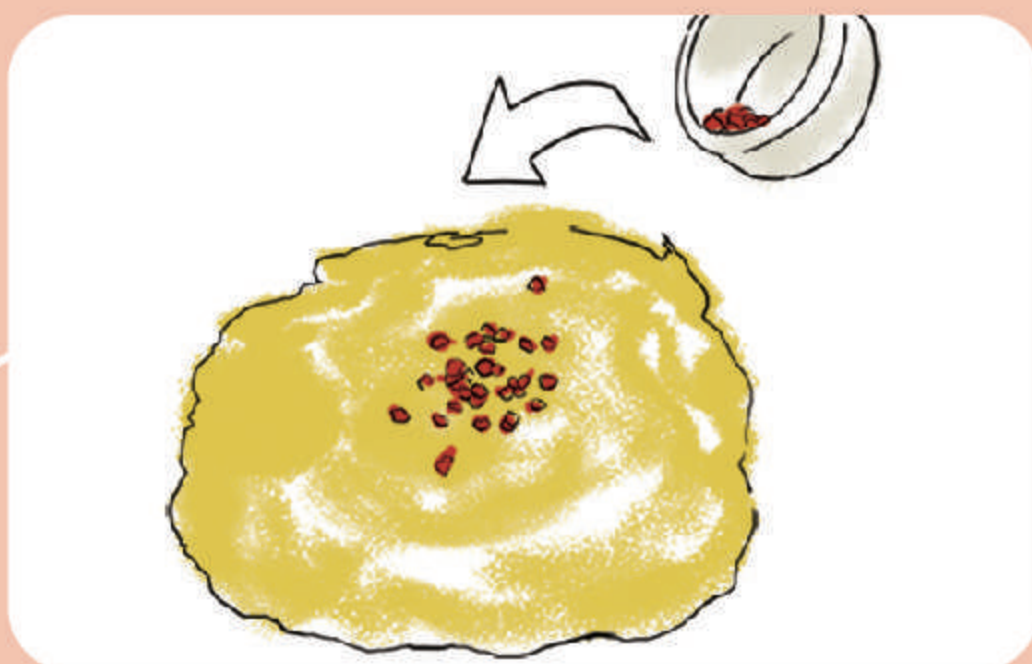
9 器に残っている卵にもう1つの卵を入れて再度よく溶きます。



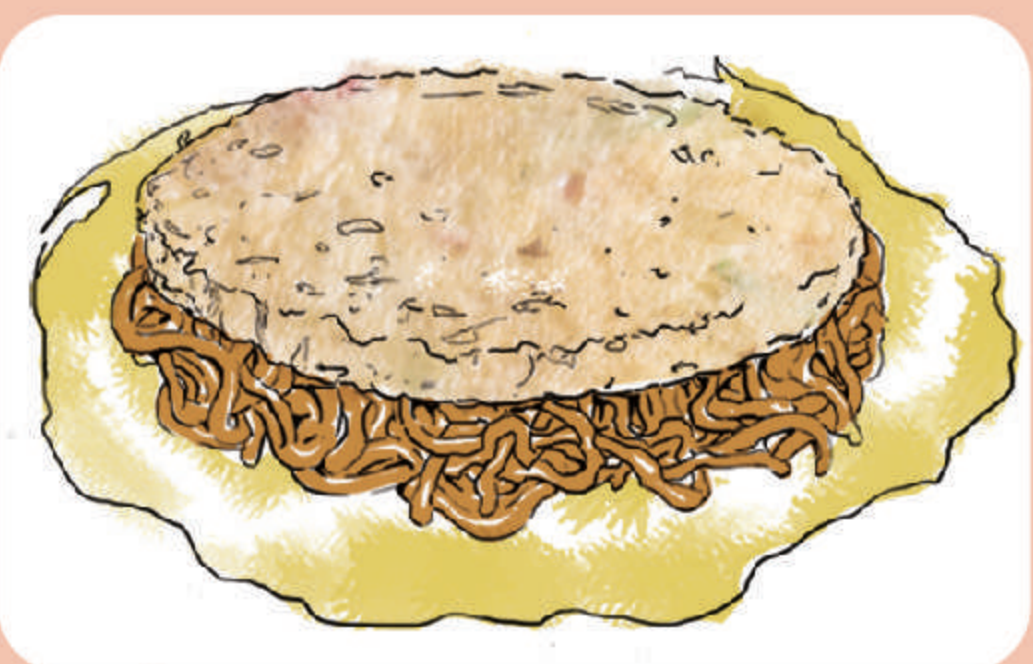
10 鉄板の表面を大ベラで綺麗にしてからなたね油を2プッシュし、のばします。



11 溶いた卵をお好み焼きより少し大きめに広げます。



12 紅生姜を全体的に散らします。



13 焼きそばを下にしたまま卵の上にのせます。



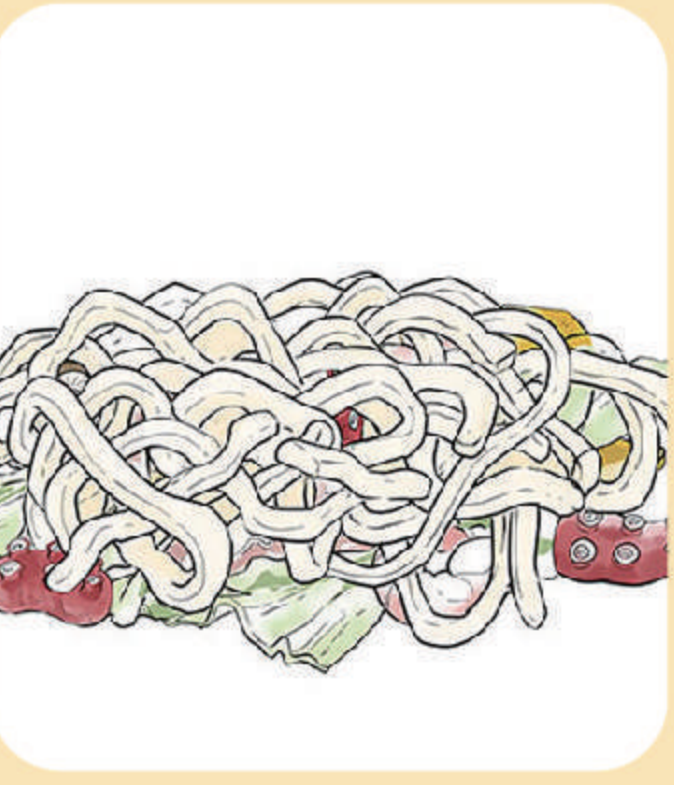
14 卵が上にくるようにひっくり返しソース・マヨネーズ・青のり・かつお節をかけて完成。

焼きうどん

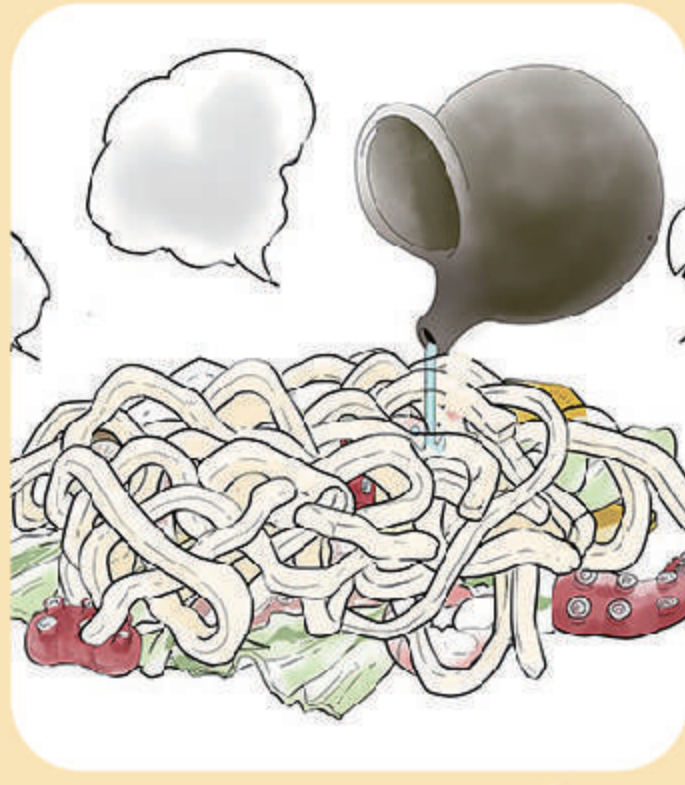
豚キムチうどんのキムチは⑤で入れます



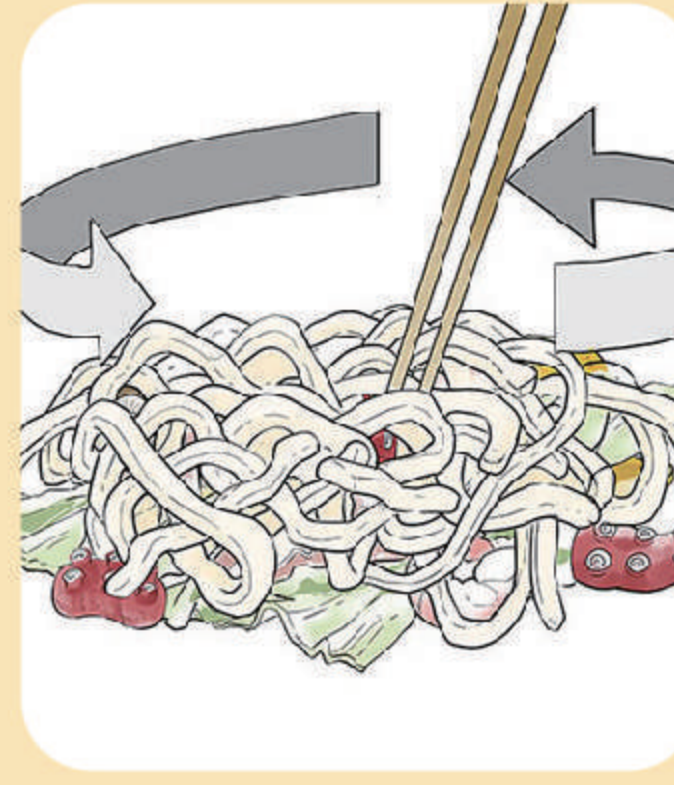
1 具材を鉄板の上にのせヘラで刻みながら炒めます。



2 炒めた具材の上に麺をのせます。



3 だし汁をかけ30~60秒蒸し焼きにします。



4 水分を飛ばしながらよく混ぜます。



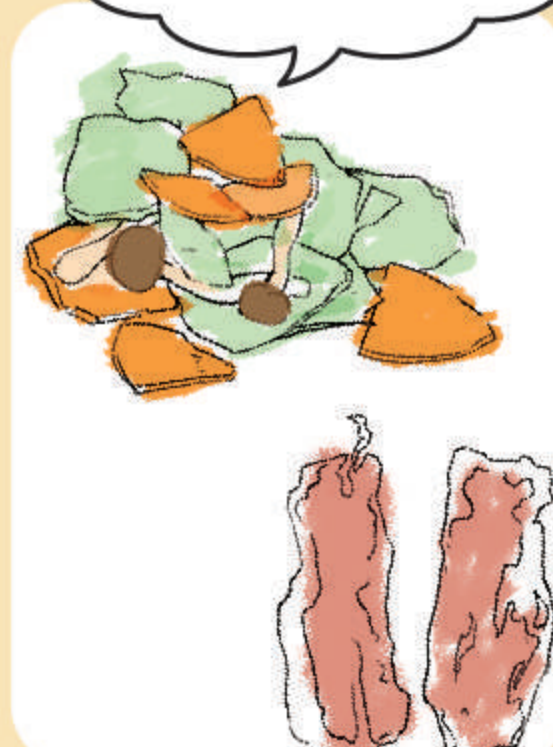
5 片口に入っただし汁をかけます。



6 よく混ぜてお好みで紅しょうがをのせ完成。

焼きそば

野菜に油を3プッシュ



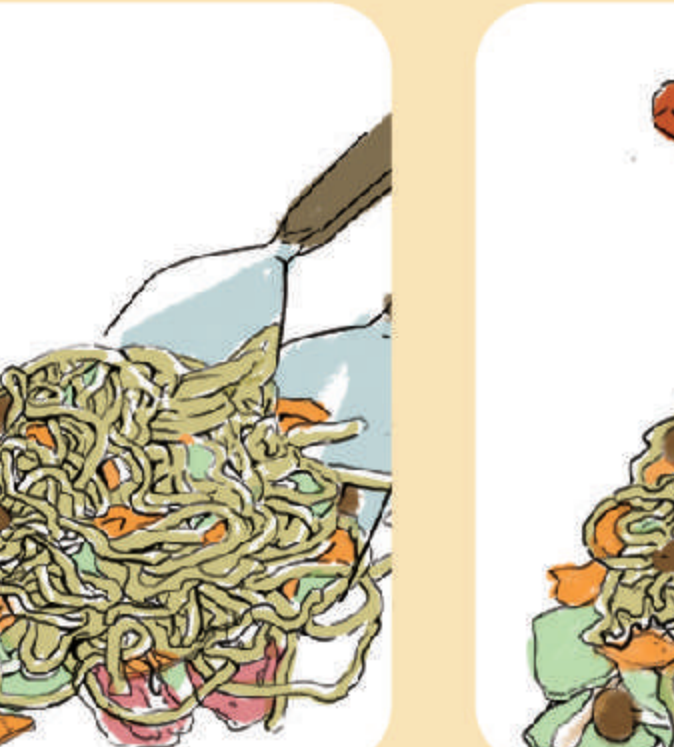
1 野菜・豚肉を鉄板の上にのせヘラで刻みながら炒めます。



2 炒めた野菜・豚肉の上に麺をのせます。



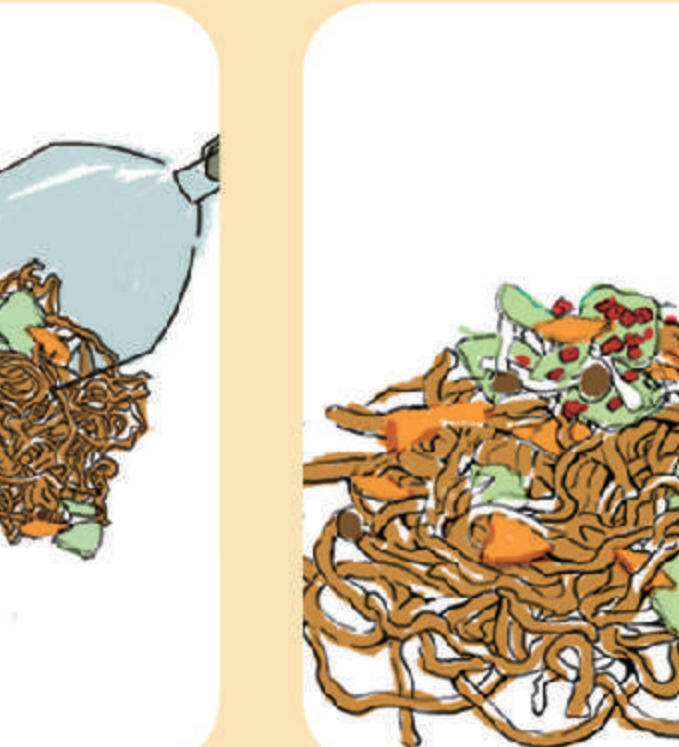
3 だし汁をかけ30~60秒蒸し焼きにします。



4 水分を飛ばしながらよく混ぜます。



5 焼きそばソースをお好み焼きソースを3:1の割合でかけます。

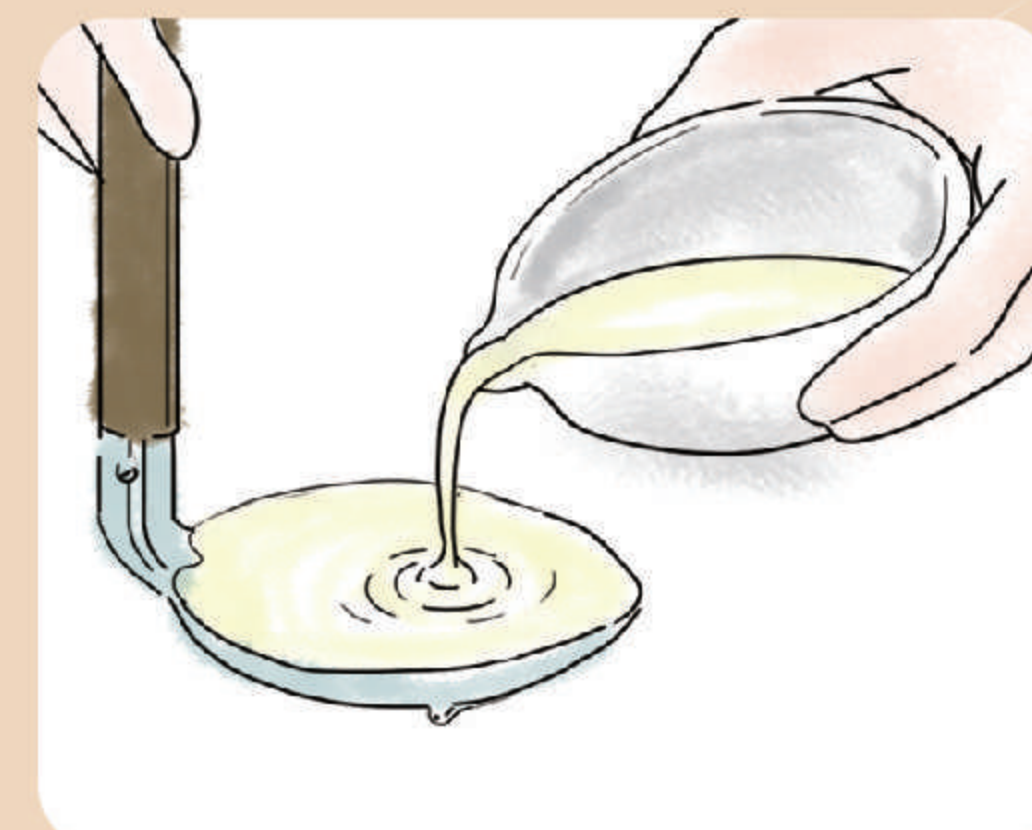


6 ソース・麺・具を水分が飛ぶまでよくからめます。



7 青のり・紅生姜をかけて完成。

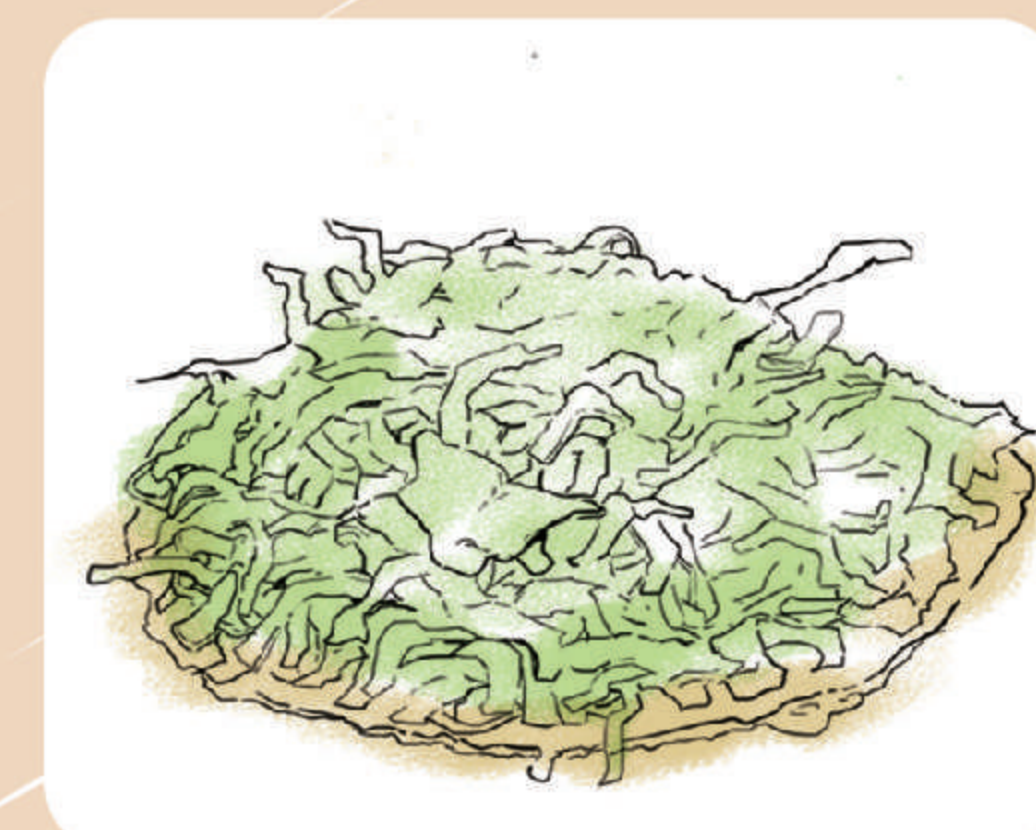
広島焼き



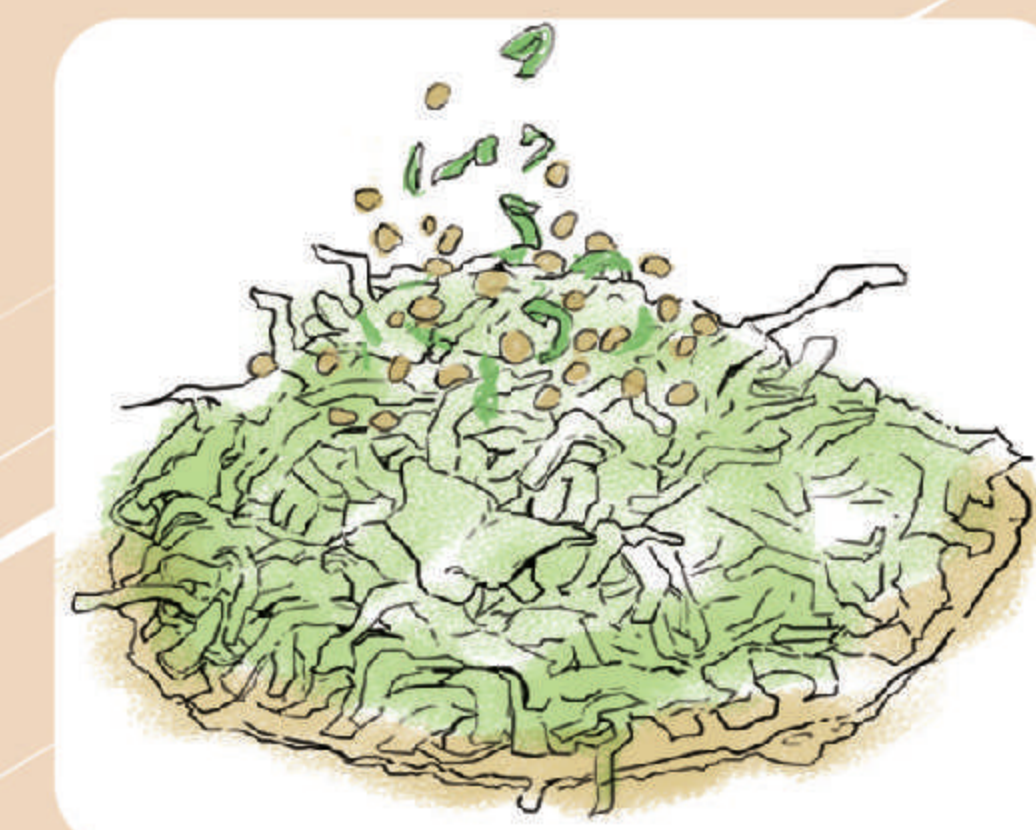
1 生地をよく混ぜ、おたま2杯分を鉄板に落とします。



2 落した生地をすばやく中心から円を描くようにすく広げます。



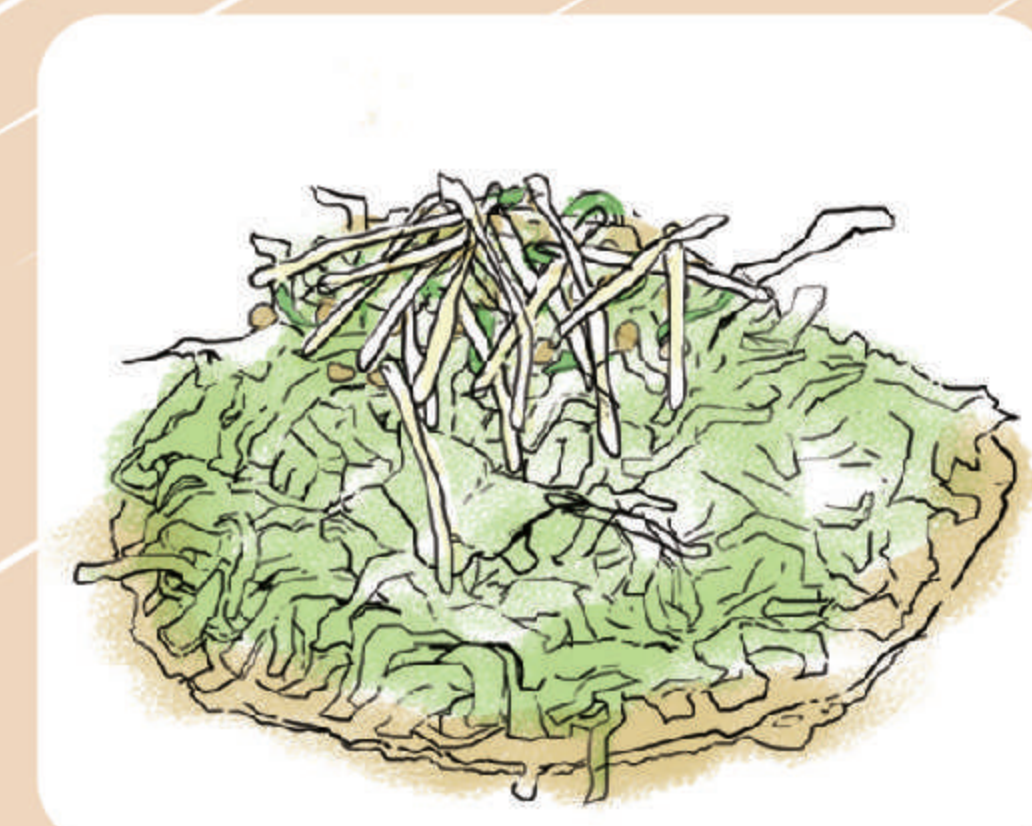
3 生地に火が通ったら上にキャベツをのせます。



4 全体に天かす、わけぎをのせます。



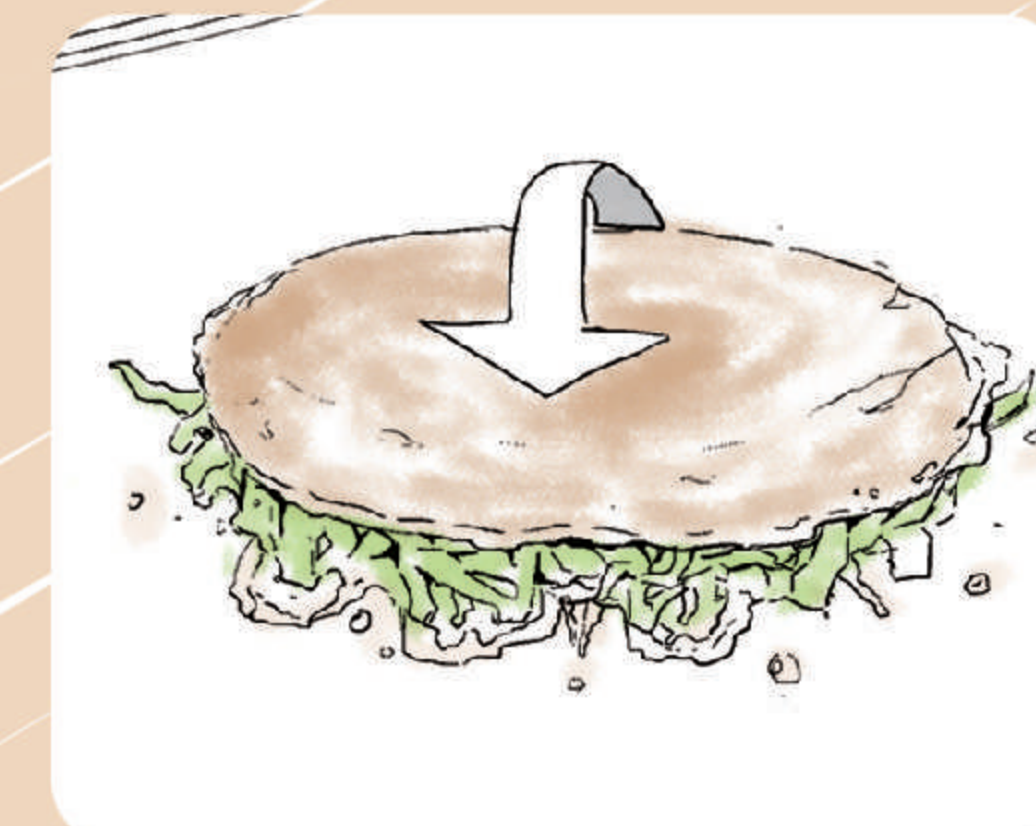
5 全体に削り粉をふりかけます。



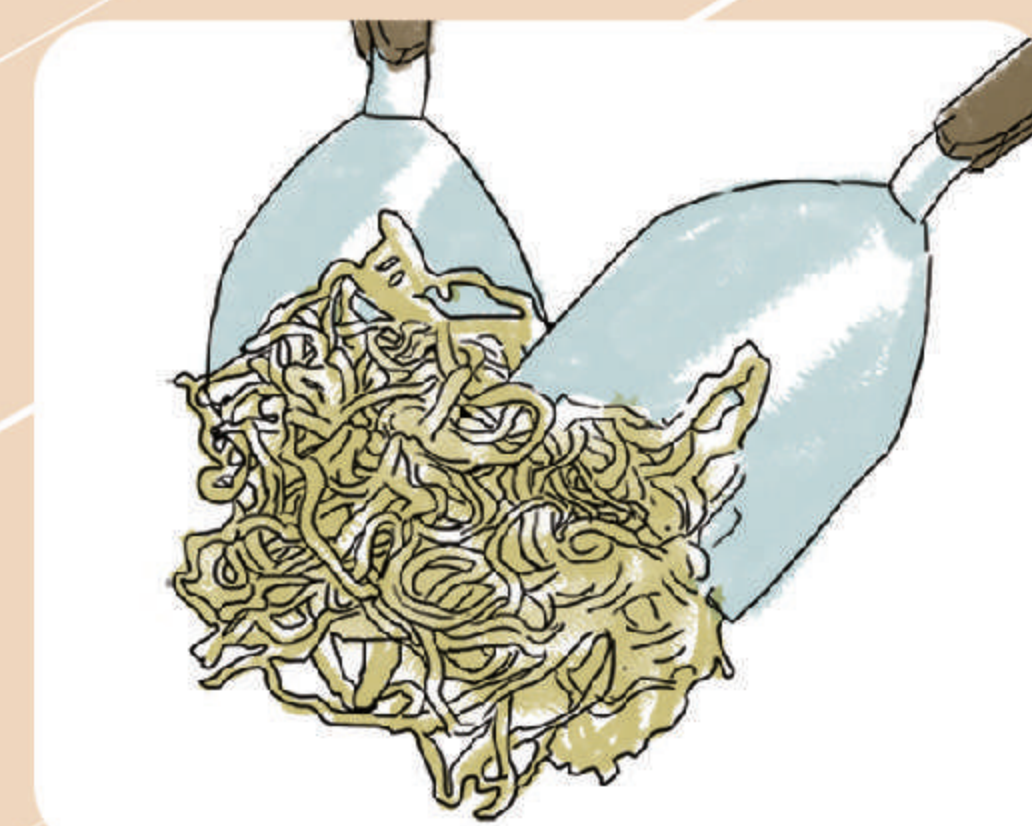
6 もやしをのせます。



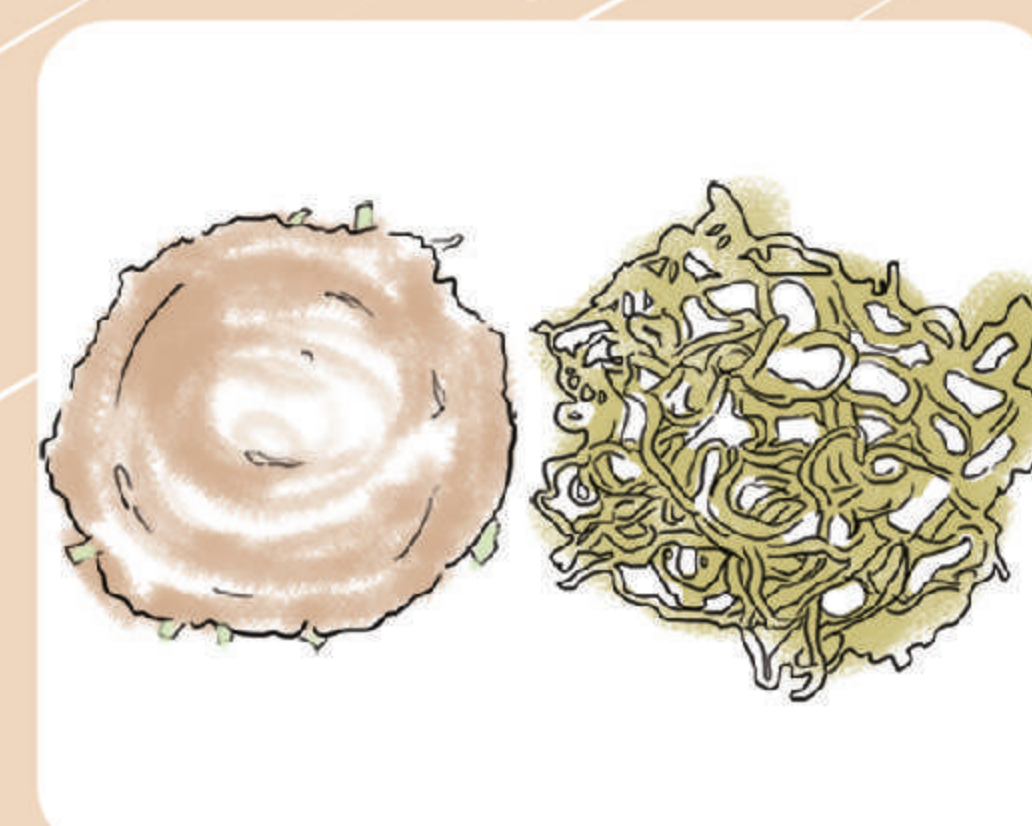
7 豚肉を正面からみて「川」の字に並べて残りの生地をかけます。



8 7をひっくり返します。



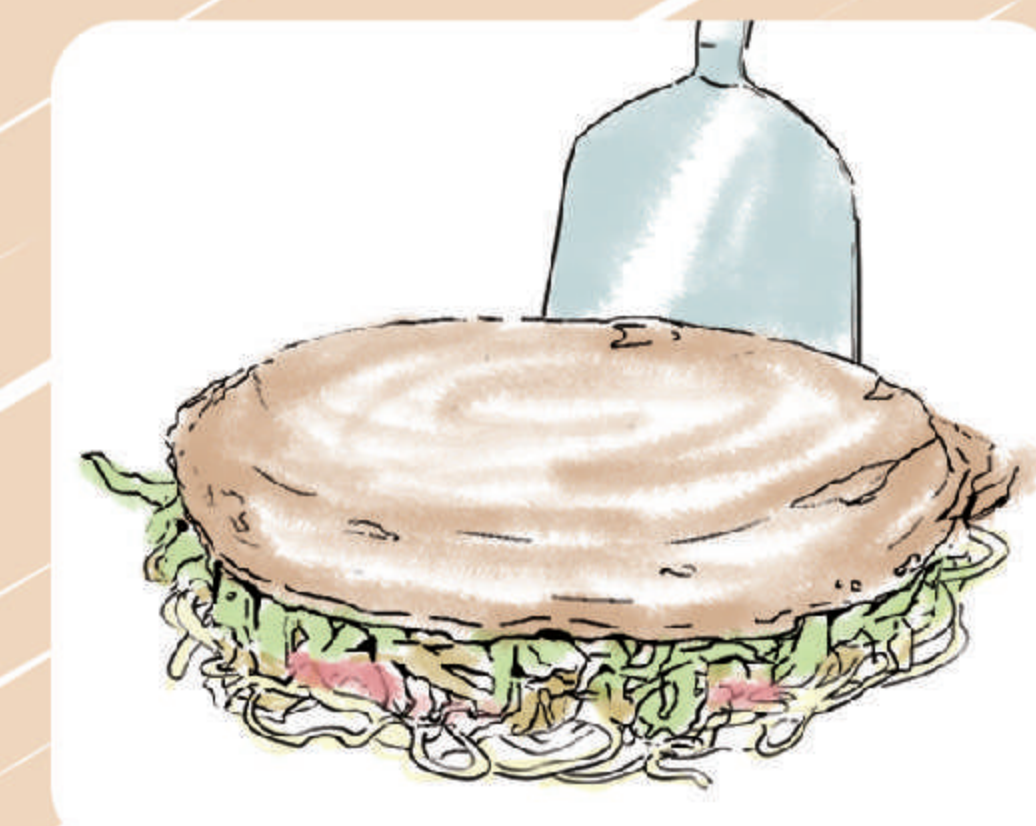
9 横で麺を焼きます。少量のだし汁でほぐし水分が飛んだら油を2プッシュします。



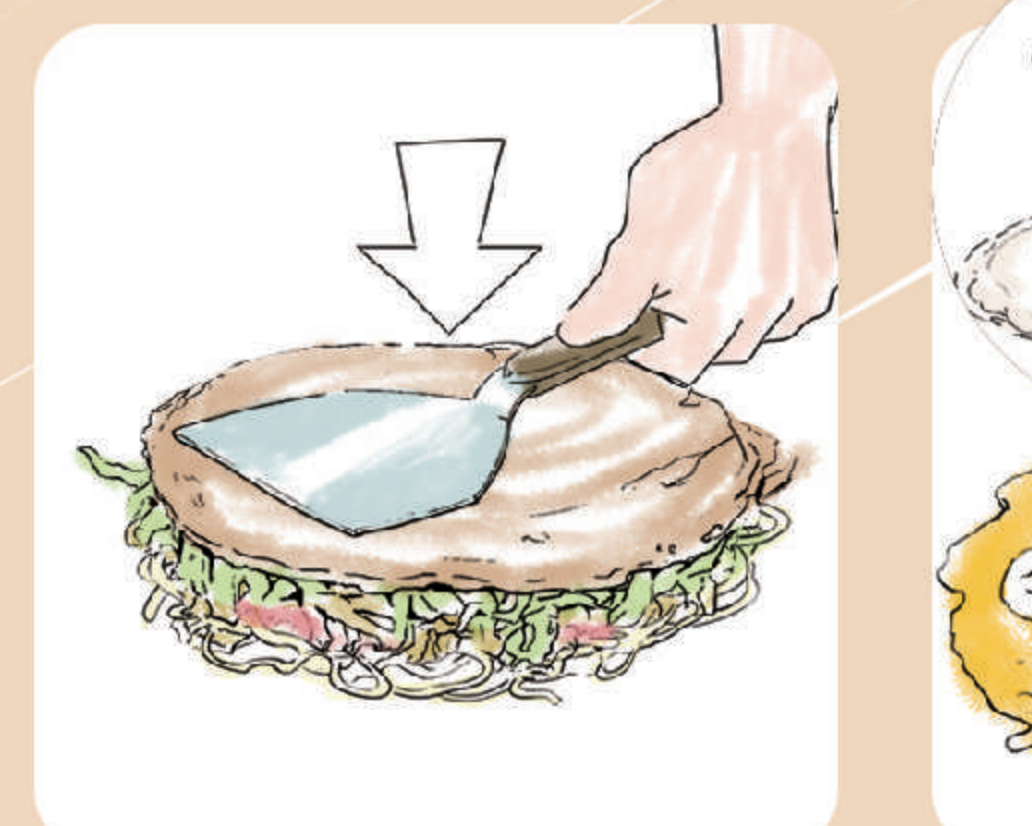
10 焼きそばを生地と同じ大きさに広げます。



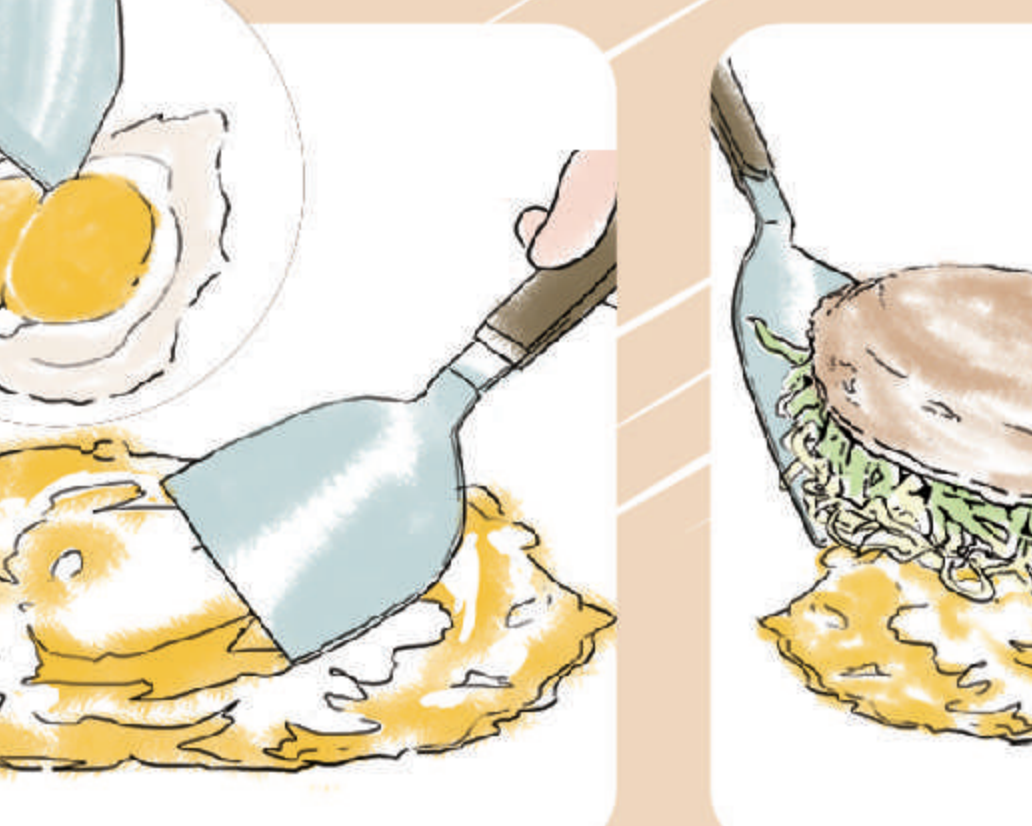
11 焼きそばの上に生地をのせます。



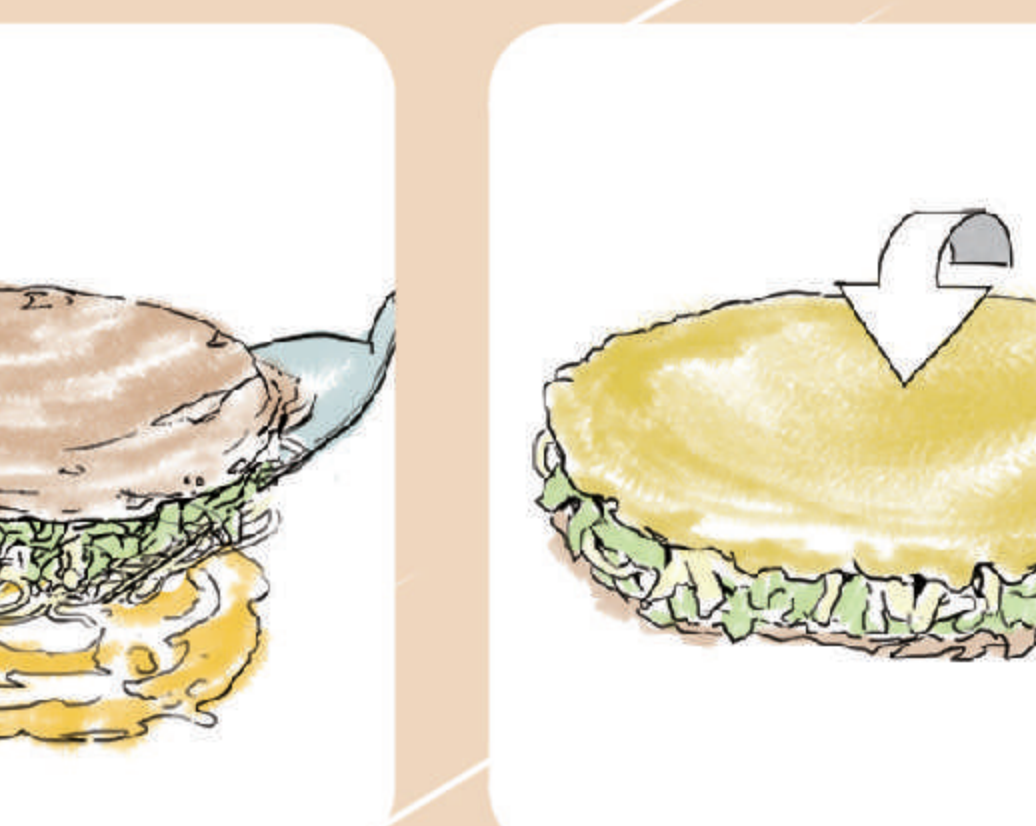
12 ヘラで焼きそばの形を整えます。



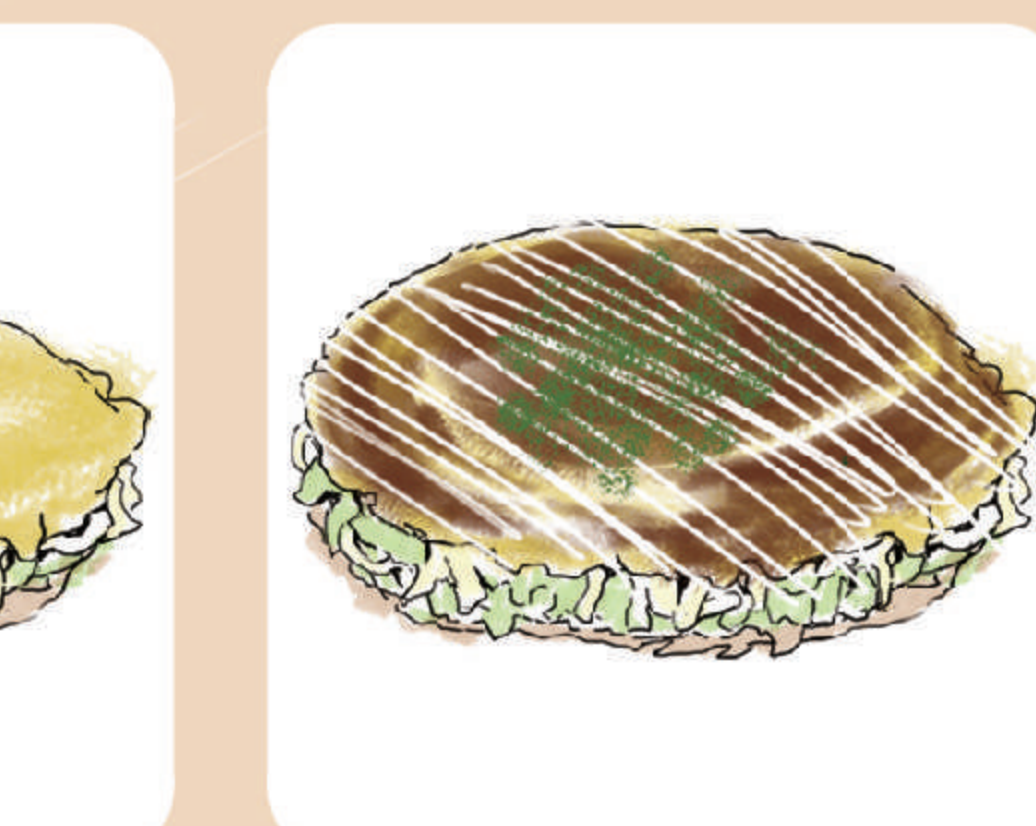
13 中心を押して蒸気を出します。



14 鉄板に卵をおとし黄身に切れ目を入れて円を描くように広げます。



15 生地を卵の上にのせます。

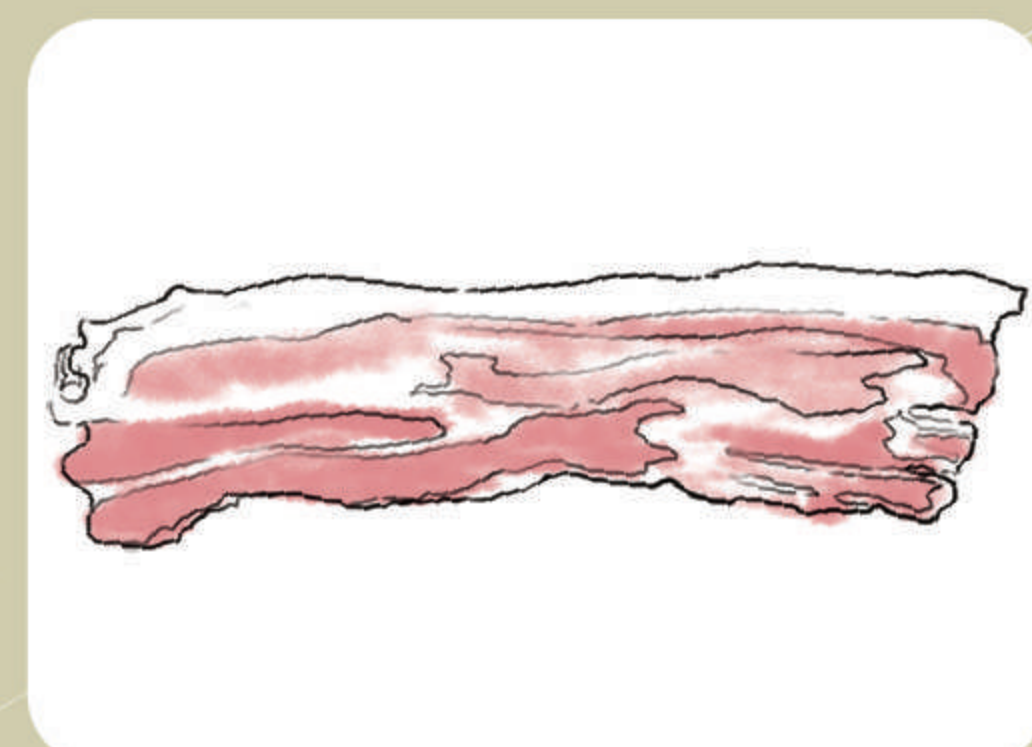


16 ひっくり返します。

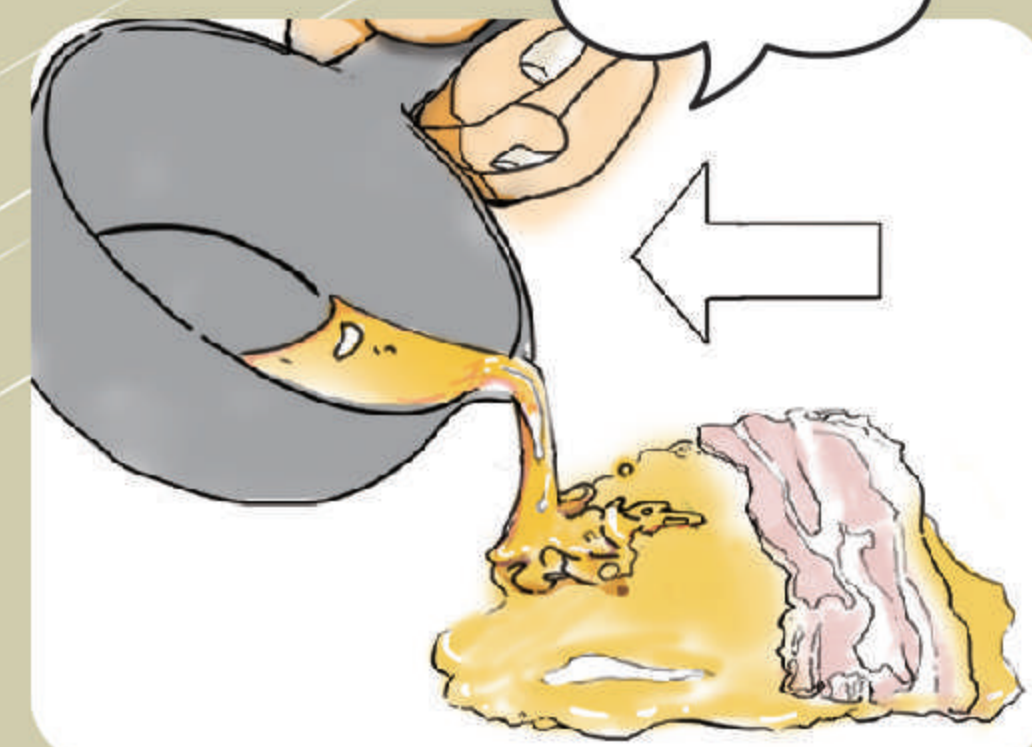


17 中央にソースをたっぷりかけ円を描くようにのばしマヨネーズと青のりをかけたら完成。

とん平焼き



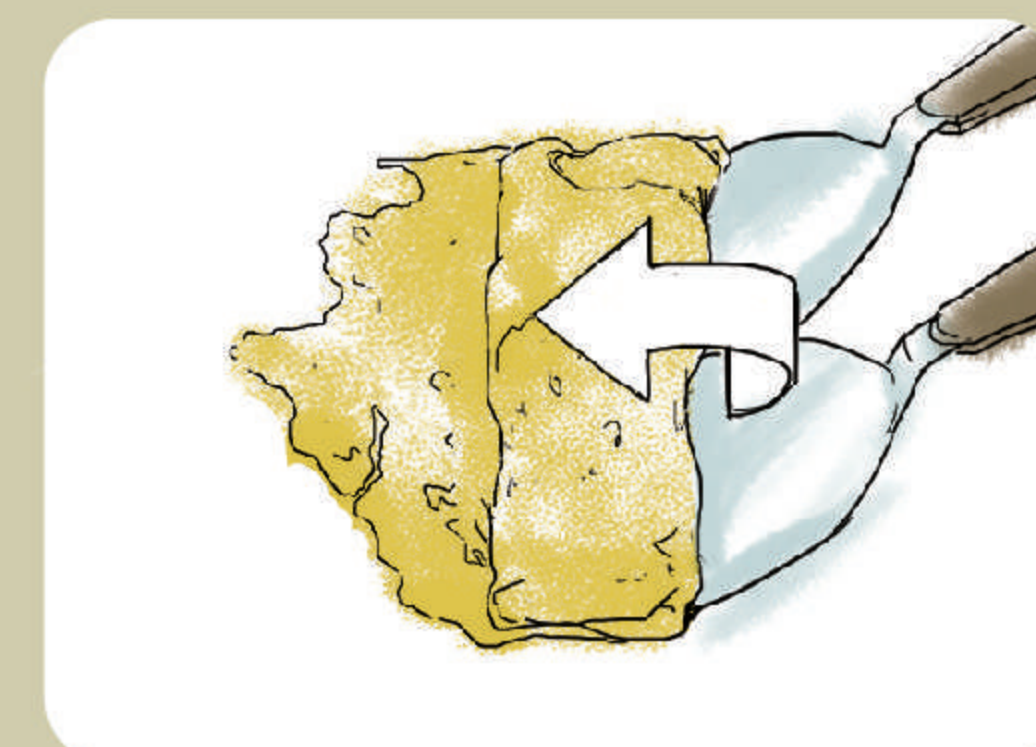
1 豚肉を重ねたまま両面をしっかり焼きます。



2 卵を2つ割り、軽く溶いて豚肉の横に広げます。



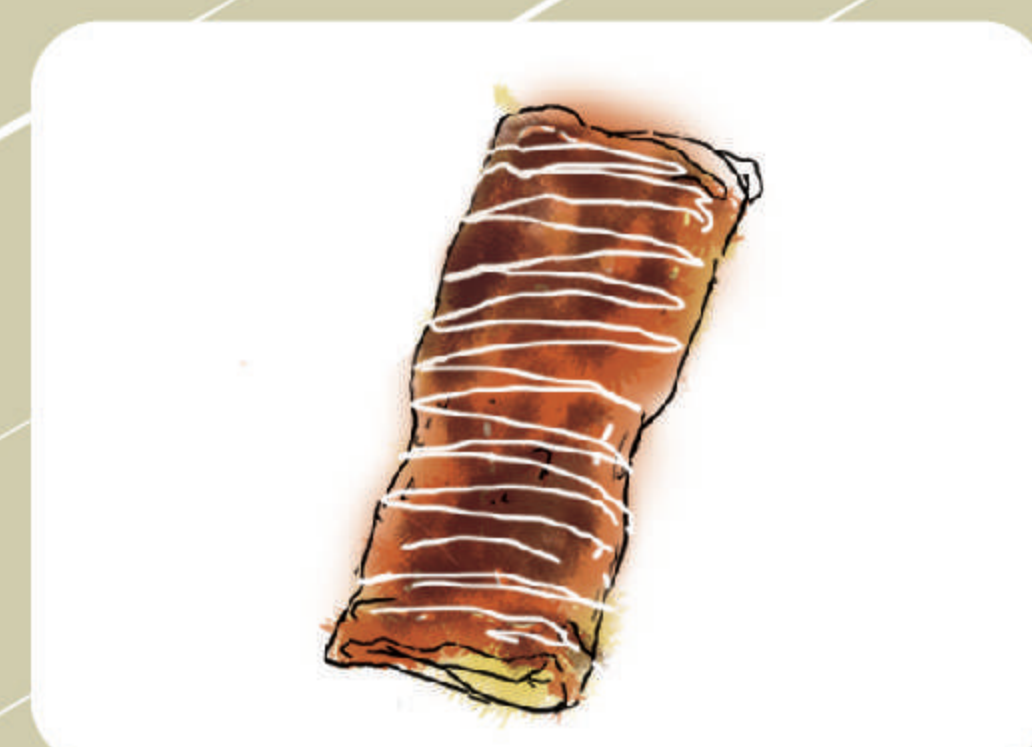
3 すばやく、青ねぎ・紅生姜をまぶします。



4 卵が半熟のうちに豚肉を巻くのがコツ!



5 上手に巻いたらヘラで押さえます。



6 ソースとお好みでマヨネーズをかけて完成。