

# ポップなたまじ



「ポップオーバーの見た目がじゃがいもに似ているな～」という発想から、せいだのたまじを子供から大人まで楽しめる、パーティーメニュー風にアレンジしました。お家にある食材で手軽に作ることが出来ます。

考案者：青山 華 さん



## 材料(2人分)

### ポップオーバー

薄力粉……………40g  
 強力粉……………5g  
 塩……………ひとつまみ  
 卵……………1個  
 牛乳……………50cc  
 植物油……………小さじ1  
 バター……………適量

### 具材

鶏肉……………60g  
 じゃがいも……………小2個  
 にんじん……………1/8本  
 キャベツ……………1枚程度  
 顆粒だし……………小さじ1/2  
 (水1カップで溶く)  
 みそ……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ2  
 油……………適量  
 マヨネーズ……………好みで

## 栄養成分(1人分)

エネルギー…339kcal  
 たんぱく質…13.3g  
 脂質…13.2g  
 炭水化物…35.3g  
 食塩相当量…1.8g

## 作り方

下準備：●オーブンは210℃に予熱しておく。 ●カップ型にバターを塗っておく。

### 【ポップオーバーの作り方】

- ボウルに薄力粉・強力粉・塩を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。  
溶いた卵と牛乳を合わせ、粉とよく混ぜ、植物油を加えまろくに混ぜる。
- カップ型に①を注ぎ200℃で40分ほど様子を見ながら焼き、そのまま庫内に10分ほど入れておく。  
※途中で開けるとしぼんでしまうので注意。(焼いている間に具材を作る)

### 【具材の準備と仕上げ】

- 鶏肉を小さく切り、じゃがいもはよく洗って芽を取り、皮がついたまま1cmほどの厚さに切る。
- 油をしいて熱したフライパンで、③をこんがり焼き、焼き目がついたらAを加え、蓋をして水分がなくなるまで煮る。
- にんじんは食べやすい大きさに切り、キャベツは千切りにする。それぞれ茹で、水気を切っておく。
- ポップオーバーの上部1/3ほど切り、中の空洞に具材を詰めて完成。



せいだのたまじ