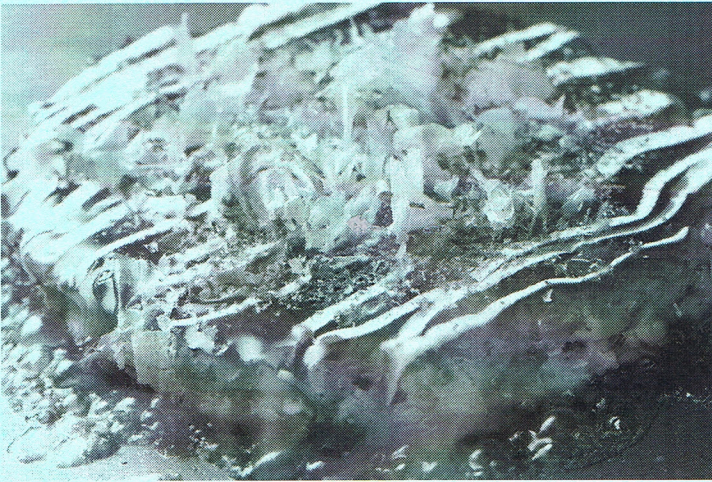


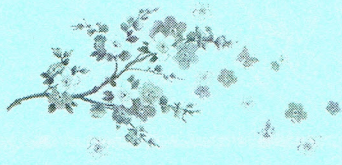


โอะโคะโนะมิยะกิ (พิชซ่าญี่ปุ่น)

お好み焼き o-konomi-yaki



อาหารญี่ปุ่น สไตล์สวนดุสิต



### ส่วนผสม

|                     |     |      |
|---------------------|-----|------|
| แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 100 | กรัม |
| น้ำตาลท็อปปลาโอแห้ง | 120 | กรัม |
| มีริน               | 8   | กรัม |
| ไข่ไก่              | 1   | ฟอง  |
| เบค่อน              | 60  | กรัม |
| ปลาหมึกหั่นเต๋า     | 30  | กรัม |
| เนื้อกุ้ง           | 40  | กรัม |
| กะหล่ำปลีซอย        | 150 | กรัม |
| ต้นหอมซอย           | 16  | กรัม |
| ซิงดองสับหยาบ       | 20  | กรัม |

\*\*\*\*\*

|                           |     |      |
|---------------------------|-----|------|
| ซอสโอโคโนมิยากิ           | 100 | กรัม |
| มายองเนส                  | 60  | กรัม |
| เนยจืด                    | 14  | กรัม |
| เนื้อปลาโอ (คัตซึโอะบุชิ) | 20  | กรัม |
| สาหร่ายโนริ               | 1   | กรัม |



## วิธีทำ

1. ตั้งกระทะเปิดไฟแรง เมื่อกระทะร้อนจัดใส่กะหล่ำปลีลงผัดให้น้ำออกสักครู่ ตักขึ้นพักไว้
2. เทน้ำสต็อกปลาโอ ผสมกับแป้งสาลีเอนกประสงค์ทีละน้อย คนผสมให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียว
3. นำกะหล่ำปลีใส่ลงไปผสมให้เข้ากัน ใส่ขิงดองและเนื้อสัตว์ต่างๆ ต้นหอม และไข่
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันผัดให้หอม เทส่วนผสมของแป้งพืชม้วนลงไป ประมาณ 50% รอจนกระทะทั่วส่วนผสมสุก กลับด้านพืชม้วน จนสุกทั้งสองด้าน
5. ตักใส่จาน หั่นเป็นชิ้น ราดด้วยมายองเนส ซอสโอโคโนมิยากิ ปลาโอแห้ง และสาหร่ายโนริหั่นฝอย



หลักสูตรเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี  
โทร 035-969620 ต่อ 9535