

えび・ひじき風味せんべい



提供: 徳島県栄養士会 地域活動栄養士協議会



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
246	4.6	6.5	40.7	216	0.3



材料と分量 (2人分)

干しえび	5g
米粉	50g
水	50cc
ひじき	5g
米粉	50g
水	50cc
揚げ油	適宜

〈 作り方 〉

- ❶ 干しえび、ひじきはミキサーで粉末にする。
- ❷ ボールに干しえび(ひじき)、米粉、水を合わせてこねる。
- ❸ ラップにはさんで、めん棒でうすくのばす。
クッキー型で抜く、又は切り分ける。
- ❹ 油で揚げる。

〈 料理のポイント 〉

のばす時は、うすくのばした方がパリッとする。
白・黒ごま、青のり、ゆかりなど混ぜてもよい。
水の代わりに牛乳、豆乳でもよい。

