

米粉のネギ焼き



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
105	3.9	1.1	18.9	11	0.3



材料と分量 (約8枚分)

米粉	180g
卵	1個
鰹だし	300g
ちくわ	小2本
ネギ	55g
削り粉	5g
だし醤油	20g

〈作り方〉

- ① ボウルに卵を入れほぐし、鰹だし、米粉、だし醤油を入れよく混ぜ生地を作る。
- ② 残りの材料を入れ、再度よく混ぜる。
- ③ 油をひいて熱したフライパンに、おたま約1杯分の生地を流し入れ、両面にきつね色に焼けば出来上がり。

生地に味が付いているので、何もつけなくても、そのまま
おいしく頂けます。

