



にらときのこのお焼き

みやぎベジプラスおすすめレシピ

材料(2人分)

- ・にら…100g(1パック)
- ・エリンギ…80g(2本)
- ・薄力粉…50g
- ・白玉粉…20g
- ・卵…1個
- ・水…80ml
- ・かつおぶし…小1パック
- ・ごま油…大さじ1

【タレ】

- ・めんつゆ…小さじ1
- ・酢…小さじ1
- ・水…小さじ2
- ・ねぎ…2cm
- ・一味唐辛子…少々

作り方

- 1 にらは3cmくらいにカットし、エリンギは薄切りにして食べやすいサイズに切っておく。
- 2 薄力粉と白玉粉をボウルに入れ、卵と水を加えてよく混ぜ、にらとエリンギを加えてさらにまぜる。かつおぶしを加える。
- 3 ねぎはみじん切りにして、調味料と合わせタレを作っておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまでこんがり焼く。
- 5 食べやすく切り、タレを添える。



エネルギー量/249Kcal

野菜量

95g

食塩相当量

0.4g

(一人当たり)

カラダ嬉しいポイント

かつおぶしときのこのうま味が、お焼きの香ばしさをひきたてます。おやつにぴったりです!

宮城県