

長ねぎのおやき



1人分の材料

長ねぎ…………… 60g
 桜えび…………… 2g
 薄力粉 50g (カップ1/2弱)
 水…………… 80g (カップ1/3弱)

油…………… 4g (小さじ1)
 ポン酢… 15g (大さじ1弱)
 豆板醤… (お好みで 0.5g)

- ①長ねぎを斜め薄切りにする。
- ②薄力粉と水を混ぜ、桜えびと①を混ぜる。

栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) …… 252Kcal
 たんぱく質 (g) …… 6.2g
 脂質 (g) …… 5.0g
 炭水化物 (g) …… 44.0g
 食塩相当量 (g) …… 1.6g

- ③油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ポン酢に好みで豆板醤を溶いたものにつけて食べる。

子どものおやつにも
ぴったり!!

