

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

| | |
|-------|---------------------------|
| No.19 | 大人も子供も大スキ・麦みそ香ばしい「ニラせんべい」 |
|-------|---------------------------|



| | | | | | |
|--------------|------|----|-----|----|--|
| 使用した 町内産品 | 原材料名 | ニラ | 麦みそ | 米粉 | |
|--------------|------|----|-----|----|--|

| | |
|--------------|-------|
| 使用材料・分量(4人分) | 作 り 方 |
|--------------|-------|

| | | |
|-------|-------|---|
| 小麦粉 | 140g | <p>① 小麦粉と米粉を泡だて器で良く混ぜる。</p> <p>② むるま湯に麦みそを溶いでおく。</p> <p>③ 一口大に切ったニラと豚肉を②に入れてあえる。</p> <p>④ ③を①に流し入れてよく混ぜる。</p> <p>⑤ サラダ油をフライパンになじませる。(弱火)</p> <p>⑥ ④をフライパンに入れ、こげ目がついたらひっくり返し、両面焼けたら出来上がり。</p> <p>⑦ お好みで塩をふって召し上がれ。</p> |
| 米粉 | 60g | |
| むるま湯 | 300cc | |
| 麦みそ | 大さじ3 | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| ニラ | 1束 | |
| 豚うす切り | 100g | |
| 塩 | 少々 | |

【作り方・おすすめのポイント】

火は終始弱火のままこげ過ぎに注意しながらじっくり焼くこと。昼ごはんにも小腹のすいた時のおやつにもビールのつまみにも最適です。