

なばなの

千子ミ



材 料 (3~4 枚分)

・なばな	150g
・玉ねぎ	1/2個
・干さくらエビ	10g
・小麦粉	120g
・水	160~180cc
・ごま油	適宜
[タレ]	
・しょう油	大さじ3
・酢	大さじ1
・白ごま	大さじ1
・唐辛子粉	適宜

ポイント!

- ・なばなは下ゆでの必要が無く、手早く出来ます
- ・緑黄野菜がたっぷり食べられます。
- ・ごま油をたっぷり使うと、香ばしく出来上がります。

作り方

- ① なばなは、軸は斜めの薄切り、葉は5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小麦粉と水を混ぜあわせてなばな、玉ねぎ、干さくらエビを混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて②を薄く円形にのばして焼く。片面が焼けたら裏返し、ごま油を生地の周囲に回し入れて、香ばしく焼く。
- ④ ごまは半ずりにし、しょう油、酢、唐辛子粉を混ぜ合わせてたれを作る。

根来さくらの里
おすすめレシピ

レシピ提供：岩出市生活研究グループ協議会