



たっぷり野菜の7777焼き

水沢地域
生活指導補助員

ワンポイント

牛乳パックで輪を作り、その中に流し入れて焼くと写真のようなキレイな丸になります。具材はお好みのものを入れてお楽しみいただけます。



材料(4人分)

- 長いも…………… 300 g
- にんじん…………… 小1本(約50 g)
- 枝豆…………… 冷凍50 g
- 長ねぎ…………… 10cm
- 塩昆布…………… 20~25 g
(塩昆布の分量はお好みで調整ください)
- 卵…………… 1個
- 片栗粉…………… 70 g
- 小麦粉…………… 30 g
- ごま油…………… 少々

作り方

- ①長いもをすりおろします。
- ②にんじんは細かいスライサーでおろします。
- ③長ねぎは細かい輪切りにします。
- ④すべての材料をボウルに入れて混ぜます。
- ⑤フライパンにごま油をたらし④を流し入れます。
- ⑥ふたをして弱火で4~5分焼きます。
- ⑦裏返して、4~5分焼きます。
- ⑧盛り付けてできあがりです。