

1月 おすすめレシピ

～こねつけ～

〈材料〉 子ども5人分程度

米 … 28g	しらす干し … 20g
小麦粉 … 60g	牛乳 … 36g
キャベツ … 32g	ごま … 4g
にんじん … 20g	みそ … 1g

〈作り方〉

- ① 米は通常通りの水加減で炊飯をする。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ③ しらすは下茹でし、塩抜きをする。
- ④ ボウルにすべてを入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 平たく丸め、フライパンでかるく焦げ目が付くように焼く。



こねつけとは…

長野県の郷土料理です。

米が貴重だった時代に、残りご飯を無駄なく活用する知恵から生まれ、おやつなどとして親しまれてきた料理です。