



# 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	…	7g

〈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。

