

おすすめメニュー

ほうれん草のおやき風



子どもたちに人気のおやつです!!

【材料】 3人分

・玉ねぎ	1/2 玉	・味噌	8g
・水	100cc	・砂糖	1g
・小麦粉	80g	・油	2g
・砂糖	8g		



【作り方】

- ① 湯を沸かします。耐熱ボールに小麦粉と砂糖を加えてヘラ等でしっかりと混ぜ合わせます。
- ② 粗熱が取れたら手に水(分量外)をつけて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねます。
- ③ ほうれん草・玉ねぎは粗いみじん切りにします。
- ④ 熱した油で③を炒め、火が通ったら味噌・砂糖を加えて混ぜます。
- ⑤ 生地を人数分に分けて綿棒等で広げ、④を包み、フライパンに油を熱し両面を焼いてください。

※中に包む野菜は生地と混ぜ込んでそのまま焼いても構いません。

※小松菜・人参・ひき肉等他の食材でも大丈夫です。