

## 野菜たっぷり、一口お焼き

材料 (20枚分)		作り方
米粉	100g	① ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐし、ながいもをすりおろしてよく混ぜる。 ② 豆乳を入れて混ぜ、マヨネーズ・醤油を加えて更によく混ぜ、米粉を振り入れ混ぜる。 ③ きゃべつは細く刻み、ブロッコリーは茎はけずり入り、茎は細く刻んで①に加え、刻んだ紅生姜・ほしえび・けずり節を加えてよく混ぜ合わせる。 ④ フライパンに油を熱し、③をスプーンですくって形を整えて両面焼く。
鶏卵 (大)	2個	
塩 (指2本で1つまみ)	1g	
ながいも	200g	
豆乳	100g	
マヨネーズ	30g	
醤油	20g	
きゃべつ	300g	
ブロッコリー	100g	
紅生姜	20g	
ほしえび	20g	
けずり節	5g	
サラダ油	大さじ 2杯	

## とっとりの砂丘巻

皮の材料 (径20cm10枚分)		作り方
米粉	200g	① ボールに鶏卵を割り入れ、さとうと塩を加えてよく混ぜる。更に牛乳を加えて、よくよく混ぜ合わせる。 ② 米粉とかたくり粉をふるいにかけて加え、よく混ぜて、しばらくねかせる。 ③ その間に、中に包む具を準備する。 野菜は、長さをそろえてせん切りにする。 ④ フライパンを熱して、油を薄く塗り、②を玉杓子でかき混ぜながらすくって入れ、両面をこんがり焼く ⑤ 具をのせ、折りたたんで食べる。
かたくり粉	40g	
② 鶏卵	100g	
さとう	10g	
塩	1g	
④ 牛乳	500ml	
サラダ油	20g	

### 具の材料例

きゅうり	200g	野菜の種類は、これらのほか身近にあるものなんでもよい。
赤ピーマン	100g	野菜類は生でも炒めものでも、すきやき等の残りでもよい
黄ピーマン	100g	
貝割れ菜	50g	
白葱	50g	
※ ホンモロコ佃煮	100g	(チーズ・ハム・魚の蒲焼き等)

### ※ 具に季節の果物を!

#### 一口メモ

小麦粉アレルギーの方でも安心していただける。  
 じっくりとこんがり時間をかけて焼く。  
 中に包む具の材料は肉、魚、卵等に野菜を添えて!  
 ワイワイと焼きながら楽しめる!

#### 1個分の主な栄養価

エネルギー	194kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	5.6g
塩分	0.8g