

にんじん煎餅

◇ポイント

・にんじんのかわりにかぼちゃ・じゃがいも・さつまいもなどを使うと味の変化が楽しめます。

◇材料(4人分)

米・・・・・・・・1合
牛乳・・・・・・・・100cc
いりごま・・・・適量
サラダ油・・・・少々
にんじん・・・・100g

【A】

砂糖・・・・・・・・大さじ1
味噌・・・・・・・・小さじ1/2
重曹・・・・・・・・2g



◇作り方

- ① お米を研いで一晩水に浸す。
- ② にんじんは千切りにしておく牛乳と水気を切ったお米がなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③ ②をボールにあけ、【A】を加えてよく混ぜたら、千切りしたにんじんを加えてさらによく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③の生地を数回に分けて焼く。片面がこんがり焼きあがったらごまを振り、裏返してもう片面も同様にごまを振りかけながらこんがり焼く。この工程を生地がなくなるまで繰り返す。焼きあがったら適当な大きさにカットしてお皿に盛り付けたら完成。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	186kcal
・脂質	2.5g
・たんぱく質	3.9g
・塩分	0.2g