

ちょっと残ったごはん、
チャーハンにするには足りないし、温かくないとおむすびにもぎれないし、どうしようかなあ。
っといった時にこのおやつはいかがでしょう？

ごはん de おやき



<材料>2～3人分

- ・ごはん 茶碗2杯程度
- ・ネギ 3本程度
- ・いりごま お好み量
- ・海苔 1枚
- ・米粉 100g
- ・水 50gから
- ・塩 適量
- ・油 適量

<作り方>

- ①ボールにごはん、小口切りのネギ、いりごま、塩少々を入れよく混ぜる。
- ②米粉に水を加えていく。
プレーンヨーグルト程度のゆるさにする。
- ③①に②を加えて団子にする。(8～10個)
- ④片面にカットした海苔か、ごまを付ける。
- ⑤油をひいたフライパンで海苔 or ごまの面から焼いていく。
- ⑥焼き目がついたら、裏返し、押し付けるようにしてからふたをして中火で焼く。
- ⑦ふたを取って仕上げに表面をカリッとさせて完成。
- ⑧お皿に盛り付け、塩少々をふりかける。

ポイントはつなぎの米粉。

ごはんを米粉でつなぐのでお米のおやつ！

ネギをこれでもかっというほどたくさん入れるので
つなぎが必要なんです。

卵でつないでもいいのですが、米粉でつなぎました。

ボリュームのあるおやつです。

小腹がすいた時にぜひ作ってみてくださいね♪



444-0104

愛知県額田郡幸町坂崎字石塔58-4

にんぼう倶楽部