

かみかみお好み焼き (若桜町老連提供)



(10枚分)

切り干し大根	50g
もどし汁	大さじ5
かたくり粉	大さじ5
スキムミルク	大さじ2
長いも	大さじ5
ツナ缶	120g
卵	2個
サラダ油	適量

※お好み焼きソース、青のりなどお好みで



- ①切り干し大根を水につけて戻し、5ミリぐらいの長さに切る。長いもをすりおろす。
- ②ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ホットプレートで蒸し焼きにする。

平成17年頃、若桜町のイベント協力として食生活改善推進員連絡協議会が考えたレシピです。

材料をすべて混ぜてホットプレートで焼くだけの簡単にできることが好評で、家庭で焼いたり、仲間と作って楽しんでおられます。

