



千子ミ

【材料】

子ども6人分

- ・小麦粉・・・100g
- ・でん粉・・・10g
- ・塩・・・・・・0.5g
- ・水・・・・・・160g
- ・あさりむき身・・・70g
- ・にら・・・・・・30g
- ・人参・・・・・・30g
- ・油・・・・・・大さじ1

A

- ・酢・・・・・・6g
- ・醤油・・・・・・7g
- ・三温糖・・・3g
- ・ごま油・・・2g
- ・でん粉・・・1g

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 89kcal
- ・たんぱく質 2.1g
- ・脂質 2.4g
- ・塩 0.6g



【作り方】

- ①小麦粉、でん粉、塩を良く混ぜ合わせておく。
- ②にらは小口切り、人参は短めの干切りにして下茹でする。あさりも下茹でする。
- ③①に水を加え混ぜ合わせ、②も加え生地を作る。
- ④熱したフライパンに油を敷いて、生地を薄めに入れて両面を焼く。
- ⑤Aの調味料を小鍋に入れ加熱し、最後にでん粉でとろみをつけてタレを作る。
- ⑥焼きあがったら適当な大きさに切り分け、タレをかけて出来上がり。

