

里芋おやき



材料

- ・里芋……200g
 - ・小麦粉……大さじ1
 - ・水……大さじ1
 - ・海苔……1枚
- (A) { 醤油、みりん……各大さじ1.5
酒……大さじ1

作り方

- ① 里芋は蒸して、小麦粉、水とよく合わせて6等分にする。
- ② 海苔は1枚を6等分にして①のをせておく。
- ③ 油を引いたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ (A)をからませて、できあがり。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子