

おやつでも身体づくり!

切り干し大根のおやき

○材料 (4 個分)

- ・米粉 25g
- ・片栗粉 小さじ 1
- ・切り干し大根 (乾) 15g
- ・しょうゆ 小さじ 1
- ・切り干し大根の戻し汁 小さじ 4
- ・油 小さじ 1

<具材 A (2 個分) >

- ・スライスチーズ 1 枚
- ・焼き海苔 1/4 枚

<具材 B (2 個分) >

- ・ちりめんじゃこ 小さじ 2
- ・白ごま 小さじ 1/2

○作り方

<基本の生地作り>

- ① 切り干し大根を軽く洗って水で戻し、絞って水気を切る。その後、2cm 程の長さに切る。
- ② 切り干し大根、しょうゆ、切り干し大根の戻し汁を混ぜ合わせる。
- ③ ②に米粉、片栗粉を加えて混ぜる。
- ④ 生地を 2 等分にする。半分を具材 A、もう一方を具材 B につかう。

<具材 A>

- ⑤ 生地をさらに半分にし、薄い丸型に成形する
- ⑥ チーズ、焼き海苔を正方形に 4 等分する。
- ⑦ 生地の両面にチーズ、焼き海苔の順でつける。

<具材 B>

- ⑧ 生地がちりめんじゃこ、白ごまを混ぜ込む。
- ⑨ ⑧を半分に分け、薄い丸型に成形する。

<仕上げ>

- ⑩ 油を敷いたフライパンを中火で熱し、⑦、⑨を両面にこんがり焼き色がつくまで焼いたら完成。

1 人分の栄養成分量 (2 個)

エネルギー	135kcal	カルシウム	121mg
たんぱく質	5.3 g	ビタミン D	0.9μg
脂質	5.1 g	ビタミン K	4μg
炭水化物	17.6 g		
食塩相当量	0.8 g		