

野菜納豆おやき



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：187kcal

たんぱく質：4.9g

脂 質：5.1g

炭水化物：31.2g

食塩相当量：0.7g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：90kcal

たんぱく質：2.3g

脂 質：2.8g

炭水化物：14.4g

食塩相当量：0.3g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

ごはん 100g

小松菜 50g

にんじん 50g

キャベツ 30g

納豆 1パック

小麦粉 大さじ2(30g)

サラダ油 大さじ1(14g)

A しょうゆ 大さじ1(18g)

みりん 大さじ1(18g)

【下準備】

○ごはん・・・半つきの状態に潰す

○小松菜・・・みじん切りにする

○にんじん・・・粗みじんにする

○キャベツ・・・みじん切りにする

○A を合わせておく

【作り方】

① ごはん、野菜、納豆、小麦粉をよく混ぜる。

② 丸く成型し、平らに伸ばす。

③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

④ A をぬって少し焼く。

ごはんの半つきとは、おはぎのごはんの状態のことです。