

作ってみよう！パワーアップ朝ごはん！

もちもちの食感！ **米粉と長芋のおやき**

〈材料 4人分〉

米粉	80g
長芋	大1本 (200g)
たくあん	60g
鮭フレーク	大さじ2.5
ねぎ	20g
黒ごま	20g
ごま油	大さじ1



〈作り方〉

- ① 長芋は、半分はすりおろし、残りはサイコロに切る。たくあんは粗みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ② 材料を全て混ぜ合わせ、4等分にして、丸めて平たくする。
- ③ ごま油を熱したフライパンに②をのせ、片面は焼き色がつくまでこんがり焼き、ひっくり返したら蓋をして蒸し焼きにする。

