

〈水菜〉

『水菜とはんぺんのおやき』

☆水菜の食感を残すために、サッと焼きました。☆

《1人分のエネルギー量 84 kcal》

◎材料と分量（ 2 人分）

・水菜	/	60 g
・はんぺん	/	80 g
・片栗粉	/	15 g
・白だし	/	8 g
・ごま油	/	少々

◎作り方

- ① はんぺんをビニール袋に入れ、外から手でつぶす。
- ② 水菜は洗って水気を切り、1 cm長さに切って①に入れる。片栗粉と白だしも加えて、袋の上から手でよくもみ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を6等分に分けて平らに丸め、フライパンにごま油を熱して両面色よく焼く。

