

『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。

