

九条ねぎ焼き



11月

1 週目



材料 (4人分)

小麦粉	1カップ
卵	1個
水	2カップ
九条ねぎ	120g
天かす	75g
干あみえび	20g
かつお粉	15g
青のり	5g
お好みソース	大さじ7.5
油	大さじ2

1人分栄養価

エネルギー	339kcal	炭水化物	26.1g
たんぱく質	24.3g	カルシウム	145mg
脂質	15.9g	塩分	0.8g

作り方

- ① 九条ねぎを細かく刻む。
- ② 卵をほぐし、水と小麦粉を入れてよくこねる。
- ③ 鉄板を温め、油を引いてこねた生地一枚分の2/3を薄く広げる。
- ④ 九条ねぎ、天かす、えびをのせ、残りの生地を上からかける。
- ⑤ 焼いたら裏返して少し焼く。表に返してソースをぬり、かつお粉、青のりを振りかける。
- ⑥ 半分に折り、好みでソース、マヨネーズをぬる。

食育ばなし

〈九条ねぎ〉

約1300年前に栽培が始められたという記録がある歴史の古い野菜です。葉の内部のぬめりが、ねぎ本来の甘みと柔らかさのひみつです。

〈料理のこと〉

昔は「一銭洋食」といってエビや卵抜きで子どものおやつに作ったりしていました。今は少しぜいたくに・・・。

