

## ダイニングメニュー

ちりめんの風味ともちもちの食感

# 長いものおやき

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料(4人分(約8枚分))

- 長いも……………300g
- たまご……………1個
- 片栗粉……………大さじ3
- ちりめん……………20g
- しょうゆ……………小さじ1
- かつお節……………3g

### 〈トッピング〉

- 梅干し……………3個
- 水菜……………3本
- きざみのり……………適量

### ■作り方…調理時間約15分

- ①ボウルにすりおろした長いも・たまご・片栗粉・ちりめん・しょうゆ・かつお節を入れ、よく混ぜる。
- ②テフロン加工のフライパンを熱し、①を入れ、両面焼く(油はひかない)。
- ③梅干しは種を取り、きざむ。水菜もきざむ。
- ④皿に②のをせ、③・きざみのりをトッピングする。



- 生地が軟らかいため、厚みを出す場合は、ある程度表面が焼けてから生地を足すと流れにくいです。
- ちりめんの代わりに桜えび(乾燥)でもおいしくできます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 112kcal

