



# 広報おまえざき

## 掲載レシピ



2021年3月号

“御前崎をたべよう！”



ネギには免疫力を高めるビタミンがたっぷり！ネギは御前崎市でも生産されています。

みたらし風ネギもち

### 材料(4人分)

- ◆薄力粉……………150<sup>グラム</sup>
- ◆小ネギ……………10<sup>グラム</sup>
- ◆ぬるま湯……………80<sup>ミリ</sup>
- ゴマ油……………小さじ2
- ★しょうゆ……………大さじ2
- ★みりん……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ2
- 片栗粉(水溶き)……………適量

▶ 1人分=211kcal

### 作りかた

- 1 小ネギは小口切りにする。
- 2 ボウルで◆を混ぜ合わせ、直径4～5センチくらいに丸めてラップをかけて常温で30分ほど休ませる。
- 3 2を8等分したらゴマ油をひいたフライパンで焦げ目がつくまで両面を焼く。
- 4 小鍋に★を入れて火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 3を器に並べて4をかける。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉