

# 長井焼き

## 材 料 (4人分)

|         |       |      |
|---------|-------|------|
| 小麦粉     | ..... | 300g |
| 片栗粉     | ..... | 20g  |
| マヨネーズ   | ..... | 20g  |
| 長ねぎ     | ..... | 2本   |
| キャベツ(葉) | ..... | 3枚   |
| 小エビ     | ..... | 20g  |
| 水       | ..... | 適量   |



### (一人分の栄養価)

|       |         |         |       |
|-------|---------|---------|-------|
| エネルギー | 374kcal | たんぱく質   | 11.0g |
| 脂質    | 5.5g    | 炭水化物    | 70.3g |
| ナトリウム | 204mg   | カルシウム   | 255mg |
| 鉄     | 5.0mg   | コレステロール | 39mg  |
| 食塩相当量 | 0.5g    |         |       |

## 作 り 方

- ① ひじきをたっぷりの水でもどす。
- ② 長ねぎを小口切りにし、キャベツの葉を粗みじん切りにする。
- ③ ボールに小麦粉、片栗粉、長ねぎ、キャベツ、ひじき、小エビ、マヨネーズを入れ、そのあと水を注ぎ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 油をフライパンもしくは、ホットプレートにひき、焼く。  
(お好み焼きソースやケチャップなどで食べるとよい)



簡単に出来るので、おやつ  
代わりに良いかも！