



## 材料(4人分)

薄力粉	カップ2	} A
白玉粉	カップ1	
卵	2個	
塩	少々	
水	カップ2	
にら	1束	5cmに切る
にんじん	1/3本	細切り
いか	1ばい	2~3cmに切る
あさり水煮缶	40g	荒みじん
ごま油	大さじ1	
【タレ】		
しょうゆ	大さじ2	
酢	大さじ2	
トウバンジャン	小さじ1	
ねぎ	1本	小口切り
いりごま	大さじ1/2	



## 千千ミ



調理時間

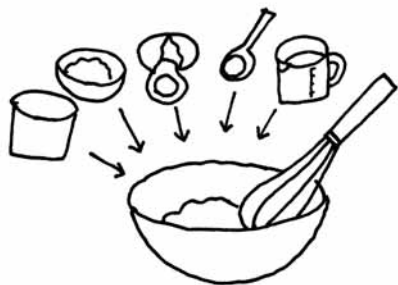
**20分**

食材をたくさんとると栄養のバランスがとれるよ。

韓国風  
お好み焼きです。



作り方



①Aの材料をボールに合わせ、ダマにならないように水を少しずつ加えながら泡立て器で混ぜる。



②①に具を加えて混ぜ合わせ、4等分にする。



③フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ、中火で両面をこんがり焼く。



④小さめのボールにタレの材料を入れて混ぜ、好みの量をつけて食べる。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
411kcal	15.9g	6.9g	67.6g	2.0g	70mg	5.2mg

ワンポイントアドバイス

いかに牡蠣に変えると高齢者の方にもいいですよ。