

♪今日のおすすめレシピ *ヒラヤーチー*

○材料(5～6枚分)

- ツナ缶…70g
- 万能ねぎ…15g
- 卵…1個
- だし汁…100cc
- 薄力粉…100g
- 塩昆布…8g
- 白いりごま…大さじ1と1/2
- かつお節…少々

○作り方

1. ツナ缶は油を切っておく。万能ねぎは小口切りにする
2. ボールに卵を割りほぐし、だし汁と薄力粉を加えて混ぜる
3. ②にツナ缶、万能ねぎ、塩昆布、白いりごまを混ぜる
4. フライパンに油をひいて③の生地を広げて両面焼く
5. お好みで醤油をかける
6. ⑤を皿に盛りかつお節を振る

☆ヒラヤーチー・・・沖縄のお好み焼き 「平焼き」の沖縄方言読みです
常備している食材で作れる簡単な家庭料理で、台風などで
外出できない時によく作られるそうです。