



材 料 (直径8cm×5枚分)

小麦粉	100g
ねぎ (1/3本)	40g
キャベツ (大1枚)	25g
ながいも (中2cm)	25g
しらす干し (大さじ1)	15g
スキムミルク 大さじ1	
水 適量	
油 適量	
赤味噌 小さじ2	
砂糖 大さじ1弱	
すりごま 小さじ1弱	
水 適量	

みんなの大好きメニュー！

みそおやき

作 り 方

- 1 ねぎは小口切り、キャベツは短めの千切り、長芋はすりおろす。
- 2 小麦粉・スキムミルク・しらす干し・①の野菜を混ぜ、水を適量入れ混ぜる。(混ぜすぎないようにする)
- 3 ☆の調味料を合わせて、味噌タレを作つておく。
- 4 油の引いたフライパンはホットプレートで両面焼き、最後に3のタレをかけ、できあがり。

※スキムミルクはなくても、大丈夫です。