



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、味噌タシを作っておく。
- 4 油の引いたフライパン又はホットプレートで両面焼き、最後に3のタシをかけ、できあがり。

※スキムミルクはなくても、大丈夫です。

### 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

