

主食 【 おやき 】		使用野菜量 <1人分> 25 g			
<b>&lt;材料&gt;4人分</b> ・小麦粉 80g ・ごはん 60g ・ほうれん草 70g(1/4束) ・人参 25g(M1/6本) ・ホールコーン缶 50g ・じゃこ 15g(大さじ3) ・三温糖(砂糖) 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ2 ・油					
					
<b>&lt;作り方&gt;</b> 1 ほうれん草はゆでて、みじん切り、人参もみじん切りにする。 2 小麦粉・ごはん・ほうれん草・人参・じゃこ・ホールコーン缶を ボールに入れぼったりするまで、水を入れる。 3 フライパンに流し入れ、焼く。 4 三温糖(砂糖)・しょうゆを鍋に入れ、ひと煮たちさせ、たれを作る。 5 できあがったおやきに4を塗る。					
<b>&lt;1人分当たりの栄養価&gt;</b>					
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
137kcal	40g	2.3g	27g	0.5g	
コメント			できあがり写真		
・中に入れる材料は、小松菜・あさつき・チーズ・ハムなど、いろいろアレンジできます。					
作成者の所属					
西東京市					