

お米のおやき

【材料】（分量は大人2人、子ども2人分）

- ・米 90g(1/2合強)
- ・桜えび 6g
- ・青ねぎ 2~3本程度
- ・長いも 60g(3~4cm程度)
- ・花かつお 適量
- ・白ごま 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・油 大さじ1/2



【作り方】

- ①米を洗って、炊いておく。
- ②材料の下準備をする。
 - ・青ねぎ…小口切りにする。
 - ・長いも…すりおろしておく。
 - ・花かつお…フライパンなどで煎って、パラパラにしておく。
 - ・白ごま…フライパンなどで煎って、粗めにすっておく。
- ③炊きあがったごはんには桜えび、青ねぎ、花かつお、白ごまを入れて混ぜる。
さらに、すった長いも、濃口しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④③をお好みの形にまとめて、フライパンなどに油を熱し、両面をこんがり焼く。

～ 調理師のコメント ～

簡単に作ることができて、冷めてもおいしいおやつです。
桜えびはカルシウムなどのミネラルが豊富で、
ほのかな桜色と香りが食欲をそそります。
ちりめんじゃこや青のり、卵、納豆、チーズや余っている野菜を入れたり、
みそやソースで味つけをしたりと、色々なアレンジができますよ！