

高山きゅうりの味噌おやき



手軽な食材でサッと作れるおやつです。
やわらかい食感の中で、
高山きゅうりのしゃきしゃき感が楽しめます。

【材料】 4枚分

- ・高山きゅうり 80g
- ・なす 40g
- ・長ねぎ 24g
- ・青じそ 2枚
- ・サラダ油 4g(小さじ1)

- A
- ・小麦粉(薄力粉) 100g(カップ1)
 - ・卵 10g(1/5個)
 - ・水 80~100cc
 - ・味噌 36g(大さじ2)
 - ・顆粒だし 2.4g(小さじ1/2)

作り方

- 1 高山きゅうり、なすは3mm程度の角切りにする。
- 2 長ねぎ、青じそはみじん切りにする。
- 3 Aをよく混ぜ、1・2の材料と混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油をしき、3を玉杓子ですくい、フライパンに流す(ホットケーキを焼くイメージ)。
- 5 中火で片面に少し焦げ目をつけ、裏返して弱火で中まで火を通し、皿に盛る。

標準調理時間

15分