

# 和風おやき



1個当たり

エネルギー：127kcal

塩分：0g

## 【材料 4個分】

- ・ご飯 200g
- ・にんじん 1/4本 (45g)
- ・小ねぎ 1本 (15g)
- ・しらす干し 大さじ2 (12g)
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・サラダ油 てきりよう 適量

## 【つくり方】

- ① にんじんは皮をむいてせん切りにして、やわらかくゆでる。
- ② 小ねぎは細かく切る。
- ③ ご飯に①・②・しらす干し・かたくり粉を入れて混ぜる。
- ④ ③を4等分し、ラップを使い丸いおにぎりを作り、平らにつぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を両面がきつね色になるまで焼く。



しらすは「マイワシ」や「カタクチイワシ」などの、イワシの赤ちゃんのことを言います。しらすをよく見ると、種類によって模様もようが違ちがいます。よく観察してみましょう。