おやき

材料（2人分）	
ツナ缶	小1缶
コーン缶	小1缶
小麦粉	1／2カップ
水	1／2カップ
卵	1個
サラダ油	適量
ケチャップ	適量
しその葉	4枚

作り方

① コーン缶の汁を切っておく。
② 小麦粉に水・卵・ツナ缶・コーン缶を加えてかき混ぜる。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②の生地を大さじ1杯位ずつ入れ、中火で2～3分、少し焼き目がつくくらいに両面を焼く。
④ 皿にしその葉を敷き、おやきを盛り付けケチャップを添える。

富士見市食生活改善推進員協議会

豆腐の茶わんむし風

材料（２人分）	
絹ごし豆腐	１５０g
なめたけ（瓶詰）	６０g
卵	１個

作り方

① 豆腐はキッチンペーパーにくるみ
　軽く水切りをする。
② 卵はなめらかになるまでかき混ぜる。
③ 豆腐に卵となめたけを加え、
　なめらかになるまでかき混ぜる。
④ ③を器に等分になるように分け入れる。
⑤ ④にラップをし、５００wのレンジに
　２～３分かける。一度取り出してかき混ぜ
　さらに５００wのレンジに２～３分かける。

富士見市食生活改善推進員協議会

切り干し大根の即席漬け

材料（２人分）	
切り干し大根	１０g
にんじん	１０g
きゅうり	１／３本
塩昆布	６g
いりごま	大さじ２
ごま油	小さじ１

作り方

① 切り干し大根はごみを払う程度に洗い、水で戻す。水気を絞り、ざく切りにする。
② にんじん・きゅうりは２～３㎝長さの斜めせん切りにする。
③ 切り干し大根・にんじん・きゅうりと塩昆布、いりごま、ごま油を合わせる。

富士見市食生活改善推進員協議会