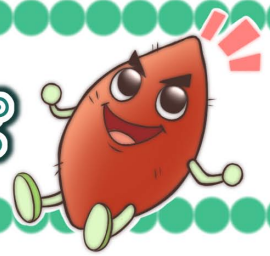




ヒラヤーチーレシピ



ざいりょう ふたりぶん 材料(2人分)

こむぎこ
小麦粉
150g



たまご
卵
1個



にら
てきりょう
適量



サラダ油
てきりょう
適量



みず
水 300cc



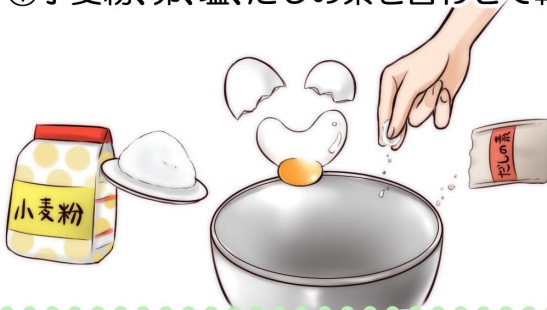
だしの素
1/2袋



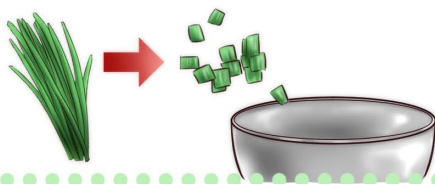
しお
塩 ひとつまみ



①小麦粉、卵、塩、だしの素を合わせて軽く混ぜる。水を少しずつ入れながら混ぜる。



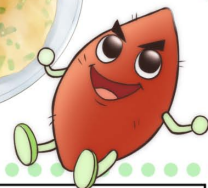
②①に食べやすい長さに切ったニラを加える。(好みの具を入れてOK)



③フライパンで油を熱し、②の生地を薄くの伸ばして焼く。



④表面に穴があいてきたらひっくり返す。両面に焼き色がいたら出来上がり。



か で なちょうやくほ
嘉手納町役場

ちようみんほけんか
町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地

TEL: 098-956-1111(内線155)

ホームページアドレス <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作: Produce & Direction
有限会社 インターフェース