



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 73

第2次 とよあけ健康21計画

なんちゃって千切り

野菜1人
90g



★材料(2人分)★

- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 約1/2本
- ・ネギ 約1/2本
- ・小麦粉 80g
- ・片栗粉 20g
- ・卵 1個
- ・水 100ml
- ・しょうゆ 15ml
- ・酢 10ml
- ・すりごま 少々
- ・豆板醤 少々
- ・ごま油 少々

★作り方★

- ①小麦粉、片栗粉、水、卵を混ぜる。
- ②キャベツ、にんじん、ネギを千切りにして、①に混ぜる。
- ③フライパンに油をひき、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④しょうゆ、酢、すりごま、豆板醤を混ぜ、たれを作る。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 三輪咲花さん】