

# のびる入りお焼き

●特産品●

のびる・手作りみそ

●出品者●

田沼町 島田 シゲ子さん

お薦めのことは

のびるの風味を活かし、残りごはんも上手に利用。



# のびる入りお焼き

## 材 料 (8個分)

●ご飯	200g
●のびる	50g
●塩(のびるの塩もみ用)	小さじ1/2
●小麦粉	50g
●スキムミルク	60g
●みそ	大さじ1
●サラダ油	大さじ1
●黒ごま	大さじ1

## 1個分の栄養価

●エネルギー	116 kcal
●たんぱく質	4.4 g
●脂 質	2.7 g
●カルシウム	105 mg
●鉄	0.5 mg
●塩 分	0.4 g

## 献立のヒント

- 季節の果物
- お茶

## 一口 アドバイス

- のびるが手に入らない時には、ニラ、わけぎ、ネギなどを使ってもおいしいでしょう。
- 年配の方でもおいしく食べられます。

## 作り方

