



なつかしいお焼き

材料 (2人分)

ご飯	200g
小麦粉	40g
※アスパラや春菊の茎	20g
※にんじん	20g
みそ	10g

※高根沢町の農産物



作り方

- ① 野菜は刻んで、レンジで加熱しておく。
- ② ボウルにご飯、小麦粉、①の野菜を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 4等分にし、平らな円形に成形する。
- ④ 表面にみそを塗り、オーブントースターで焼く。

【栄養価(1人分)】

エネルギー257kcal たんぱく質5.1g 脂質0.9g 食塩相当量0.6g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



食材を**無駄にせず**、残り物で作れます。

味付けはしょうゆやカレー粉でも**good!** チーズをのせたりアレンジしやすいので、子どもの**おやつ**にもおすすめです。



食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

