

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」  
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン  
3人そろって  
元気もりもり

## ☆ごはんのうすやき

～昔はおやつといったら「うすやき」だったそうです～

### ＜作りやすい分量＞

|       |               |
|-------|---------------|
| 残りごはん | 300g          |
| 小麦粉   | 55g (1/2 カップ) |
| 卵     | 1 個           |
| 水     | 100cc         |
| サラダ油  | 小さじ1          |
| 甘みそ   |               |
| みそ    | 大さじ2          |
| 水     | 大さじ1          |
| 砂糖    | 小さじ4          |

甘みそをつけて食べます。  
ネギや冷凍のミックスベジタブルなどまぜて焼くとオリジナルのうすやきができます。  
また、みそを生地に混ぜてから焼くと香ばしさがプラスされます。

### ＜作り方＞

- ① 水と卵を入れて混ぜあわせませす。小麦粉を加え、よく混ぜる。
- ② ごはんを入れてまぜあわせる。
- ③ フライパンを熱し、油を敷き、②を入れて蓋をして焼く。まわりが固まったら、ひっくり返して焼く。
- ④ 甘みそを作る。耐熱容器にみそ、水、砂糖を合わせ、レンジで20秒加熱し、取り出して混ぜる。

