

薬膳ねぎ焼き

<材料の目安>

ねぎの葉っぱ たっぷり
はと麦 大さじ2
クコの実 大さじ1
卵 2個
薄力粉 カップ1くらい
水 適宜

薬膳ねぎ焼き



<作り方>

- 1.ねぎは細目の小口切り。はと麦は挽き割りならそのまま、丸ごとののは細かく刻む。クコの実もざっと刻む。
- 2.ボウルに卵を割り入れ、水を加えてよく混ぜたら、薄力粉をふるって加え、さっくり混ぜ合わせる。
- 3.ねぎ、はと麦、クコの実を加え全体をよく混ぜ合わせる。
- 4.フライパンを中火にかけて熱し、サラダ油を薄くひいて生地を流しいれ、表面を平らにならす。
- 5.こんがり焼けてきたら裏返して反対側もこんがり焼き上げる。
- 6.好みでお好みソース、しょう油、コチュジャンなどを添えて食べる。

心とカラダのワンポイントレシピ

平日は無理？それなら週末だけでも。

会話の弾む楽しい食卓が

子どもの穏やかな性格を作ります