

☆なすのせんべい焼き☆

～次世代に伝えたい信州の大切な郷土料理です～



◆材料（中フライパン1枚分）

- なす …… 1本
- 中力粉 …… 1カップ（110g）
- 卵 …… 1個
- 水 …… 100cc
- 砂糖 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- サラダ油 …… 適量

♪粉を水溶きして、刻んだ野菜を入れて焼いた「せんべい焼き」「薄焼き」は、昔から“おこびれ”として農作業の合間や子どものおやつとして作られてきました。今では保育園のおやつとしても提供されており、親世代から子世代へ引き継ぎたい味です。

◆作り方

- ①なすは薄いいちょう切りにし、水に放ちアク抜きをする。
 - ②ボウルに卵を割りほぐし、水、砂糖、みそを入れてよく混ぜる。さらに粉、なすを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。
- 中力粉の代わりに、強力粉と薄力粉を半々にしても可
 - にらのせんべい焼きにしてもおいしい



栄養価（1人1/6枚あたり）
エネルギー 96kcal



プラス 牛乳1杯で
エネルギー 142kcal
カルシウム 94mg

〈参考：1日のおやつ(補食)の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal
3歳頃：200kcal