



つくる くにたち野菜レシピ

小松菜のおやき



● 材料 ※2～4人分

- A.
 米粉 100ml
 片栗粉 大さじ2
 長芋 100g
 味噌 大さじ1
 水 140ml
- B.
 小松菜 (ゆでて刻んだもの) カップに詰めて200ml
 塩昆布 大さじ山盛り1

油、いりごま、好みでコチュカル (粗挽き唐辛子粉) 各適宜

[SHOP] vege a table Cafe Topinambour (ベジ・ア・ターブル カフェ・トピナンプル)

»[お店の詳細データを見る](#)

[種別] 自然食野菜料理カフェ

[野菜] 小松菜

- 1
長芋は皮をむいてすりおろす。
- 2
Aの材料をすべてボウルに混ぜ合わせる。
- 3
AのボウルにBを加え、さっくりと混ぜる。
- 4
フライパンに油を熱し、生地を流し入れる。
中～弱火で焼き色がついたら返し、再び焼き色がつくまで焼く。
- 5
いりごま、好みでコチュカルをふる。

味の濃い青菜の代表である小松菜のおいしさを、焼くことでさらに引き出しました。米粉と長芋を使うので、もちもち生地でヘルシーなおやきです。大きく一枚で焼いたり、小さいおやきをたくさんつくったり、お好みでどうぞ。

コチュカルと塩昆布が味のアクセントになります。(ベジ料理研究家 yoshiさん)



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



畑でスマイル☆

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
- [ト国立日誌 \(スタッフブログ\)](#)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)