



沖縄の簡単おやつをアレンジ♪
手軽にできて美味しいです。

ひらや〜ち(沖縄風簡単お好み焼き)

採れたて

子供向け

大人向け

材料 (4人分)

| | |
|--------------------------|--------|
| 川俣菜 | 2〜3束程度 |
| ※生のままでOK | |
| ツナ缶 | 1缶 |
| ※オイル漬けor水煮はお好みで。どちらでもOK。 | |
| 粉末だし | 大さじ1 |
| 卵 | 1個 |
| 薄力粉 | 200g |
| 水 | 300ml |
| ※水分は調整のこと | |
| サラダ油・鰹節(飾り) | 適量 |



なるべくクレープ状に広げ、薄くカリカリに焼くのがコツです。

川俣菜は細かく切ると味がぼやけてしまうので、やや大きめに。大量に入れると美味しいです。

ソース・マヨネーズ・ケチャップなどを付けて食べます。お好みでどうぞ!

(沖縄ではウスターソースを付けて食べるのが主流です)

作り方

- 1 川俣菜は茎は1cm程度。葉は3cm程度のざく切りにする。
- 2 ボウルに {} 内の材料をダマにならないよう混ぜ、①の川俣菜を入れる。(天ぷらの生地と同じぐらいのゆるさでOK。)
- 3 フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れたら、②をお玉1杯分を流し入れ、薄く伸ばす。(クレープのように薄く焼く)
- 4 両面に焦げ目が付き、カリカリに焼いたら出来上がり。一口大に切ってから、お好きな調味料で食べる。

