

館山南総里見海のおやき

紹介者 館山市保健推進協議会

西岬の坂田産のおいしい「ゆでひじき」がおすすめです。
1個分のエネルギーは、80キロカロリーです。



材料（8個分）

ゆでヒジキ	20g	いりごま（白）	大きさ2杯
塩昆布（細切り）	3g	ピザ用チーズ	25g
料理酒	小さじ1/2杯	卵	1/2個
青じそ	8枚	牛乳	小さじ1杯
ご飯	350g 米1合	サラダ油	小さじ1/2杯
ちりめんじゃこ	25g	醤油	小さじ1杯

作り方

ゆでヒジキはそのまま、大きければ一口大に切る。塩昆布は酒をふりかけておく。

ボールにご飯を入れ、のヒジキ・ちりめんじゃこ・塩昆布・チーズ・卵・いりごま・牛乳を混ぜる。

サランラップで丸く包み、強く握る。楕円形になるよう形を整える。

フライパンを熱して、油をしき、を焼く。

仕上げに、鍋肌に醤油を回し入れ、風味をつける。

青じそを添えて、お皿に盛る。