

にらせんべい



長野県北部に伝わる郷土料理です。
みその味がやさしく、にらの風味が
じんわりとしておいしいおやつです。



材料(6人分)

小麦粉	120 g
にら	1/2束 (50 g)
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
水	120ml
油	適量

作り方

- ① にらは1 cmの長さに切る。
- ② ボウルに小麦粉・みそ・砂糖・水を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ混ぜる。
- ④ フライパンに油をひいて、中火にかけ、③を全面に薄く広げる。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、両面をこんがり焼いたらできあがり。

