

野菜とシラスのぎゅうてん

「ぎゅうてん」は群馬県 桐生に伝わる郷土料理で、お好み焼きによく似た食べ物です。
両面を「ぎゅうー」と押し付けて焼き色をつけます。



★材料（4人分）

にら	1 / 2 束
もやし	1 / 3 袋
にんじん	2 / 3 本
しらす干し	4 0 g
水	5 0 m l
A [	薄力粉 大さじ 4
	片栗粉 大さじ 3
油	大さじ 1
中濃ソース	適量

《1人分栄養価》

エネルギー	1 1 2 kcal
たんぱく質	3 . 9 g
脂質	3 . 5 g
食塩相当量	0 . 6 g

★作り方

- ①にらともやしは1 c mの長さに切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ②①としらす干しをボウルに入れてAをまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分ずつ加えて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ヘラなどで押し付けながらしっかりと焼き色を付ける。
- ④皿に盛り、中濃ソースを表面に薄く塗る。