



健康食レシピ

鏡石町

料理名

ライスせんべい

材 料 名 (3人分)	作 り 方
<ul style="list-style-type: none">・ご 飯 … 100 g・桜 え び … 大きじ1・し ょ う ゆ … 小さじ1 1/2・み り ん … 小さじ 1/2・塩 … 少々・黒いりごま … 小さじ1・揚げ油 	<ol style="list-style-type: none">① ご飯に桜えびとごまと塩を混ぜて、ラップにのせて伸ばし、その上にラップをして、麺棒で伸ばす。② レンジで3分加熱して、ラップをはずし、金網にのせて冷ます。③ 6等分にして油で揚げて、油を切り、しょうゆとみりんを混ぜたものをハケで塗る。 

★★ひとこと★★

鏡石町の特産品の一つに「牧場のしずく」というお米があります。そのお米を使ったレシピで、残りごはんでもおいしく食べられます。また、桜えびとごまを使ったカルシウムたっぷりのせんべいです。