



野木町地産地消メニュー



124 そばせんべい 5種



調理時間 20～30分

超簡単！
そば好きのおやつはこれで決まり！

食材の旬
長ネギ
12月～3月

【材料】

そば粉 大さじ4
 油 大さじ3
 水 小さじ1
 長ねぎと粉チーズ お好みで
 長ねぎとかつお節 お好みで
 長ねぎとごま お好みで
 長ねぎとしらす お好みで
 長ねぎ お好みで

【作り方】

①そば粉と水を混ぜる。
 ② フライパンに油を入れ弱火にかける。①の生地を薄く丸くのぼし、お好みの具を散らす。
 ③ 生地の色が乾いてきたら、裏返す。これを何回か繰り返す。両面色よく焼けたら出来上がり。

～ひとくちメモ～
子どものおやつにも、お酒のおつまみにも♪