

# すくすく人気レシピ

2025年2月

今月は、カルシウムたっぷりの【じゃこやき】をご紹介します！

生地に味がついているので、そのままでも美味しく食べることができます。

## じゃこやき(3~4人分)

|        |      |        |     |      |
|--------|------|--------|-----|------|
| 【材料】生地 | 薄力粉  | 40g    | じゃこ | 10g  |
|        | 片栗粉  | 20g    | 小葱  | 1/2束 |
|        | ごま油  | 5g     |     |      |
|        | 水    | 80g    |     |      |
|        | 顆粒だし | 小さじ1/6 |     |      |



### 【作り方】

1. 小葱は小口切りにカットする
2. 生地を材料をよく混ぜ、カットした小葱とじゃこも加えて混ぜる
3. フライパンにごま油をひき、中火にし、ごま油が温まったら生地を流し、両面を良く焼いて、完成です♪

**ご家庭で、是非試してみてください！**