

カルシウムせんべい



材料 (餃子の皮くらいのサイズのせんべい 10~12 枚分)

米・・・・・・・・・・2 合

薄力粉・・・・・・・・大さじ 4 杯

切干大根・・・・12g

淡口醤油・・・・大さじ 1 杯と小さじ 2 杯

サクラエビ・・・・8g

黒いりごま・・・・12g

青のり・・・・少々

手順

1. 米は洗って炊飯器へ入れ、炊飯する
2. 切干大根は、下茹でして細かく刻む
3. 炊き上がったごはん材料を全てい入れ、しっかり捏ねる
4. ③を 10~12 等分に分け、丸めた後、手のひらで平べったくのばす
※大きさの目安は、餃子の皮くらいの大きさ
5. 180~200℃のオーブンでカリッとするまで焼く
※途中で、上下をひっくり返すと中心部が偏りなく焼き易い