

種へんげレシピ^o No.1

粉ものの大道・たこ焼き！

材料：1人分（8個程度）

ひろのの種 1袋
だし汁 50cc
卵 20g（約1／3個）

きゃべつ }
ねぎ } 各10g
たこ }



【 作り方 】

- ① ひろのの種と、だし汁・卵を混ぜ合わせる
- ② たこ焼き器を熱し、油をひく
- ③ ①をたこ焼き器に流し入れる
- ④ きゃべつ・ねぎ・たこを③に入れる
- ⑤ くるくる回して丸くなるように焼く
- ⑥ ソースを塗ってできあがり

☆ お好みで青のり・かつお・マヨネーズ等をかけてお召し上がり下さい

種へんげレシピ No.2

豆乳で作る簡単グラタン！

材料：2皿分

ひろのの種 1袋

豆乳 150cc

とり肉 100g

玉ねぎ 50g

マカロニ 乾燥しているもの

80g

サラダ油 適量

バター 10g

チーズ 50g

その他、えびやブロッコリー等
好きな具材

【 作り方 】

① ひろのの種と、豆乳を混ぜ合わせる

② フライパンにサラダ油をひき、
とり肉と玉ねぎを炒める
マカロニは別の鍋で茹でておく

③ ①と②を合わせる

④ 耐熱容器にバターを塗り③を流し入れる

⑤ チーズを上にかける

⑥ 200℃のオーブンで15分焼く

☆ チーズの上にパン粉をふりかけて焼くと
焦げ目ができ見た目がより良くなります

