

韓国風ミルクおやき

カルシウムもたっぷり



材料（4人分）

たまねぎ	80 g
水菜（またはにら）	50 g
桜えび	10 g
薄力粉	50 g
⑦ スキムミルク	大さじ1
卵	1/2個
牛乳	50ml
ごま油	大さじ2
《たれ》	
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

1.

たまねぎは薄切りする。水菜は3～4cmの長さに切る。

2.

⑦をあわせ、桜えびと①の野菜を加えて混ぜ合わせる。

3.

熱したフライパンにごま油をしき、②の生地を1/4流し入れ、両面をこんがり焼く。
これを繰り返し4枚焼き、皿に盛る。

4.

たれの材料をあわせ、別皿に入れそえる。

