

とびしま
特産品レシピ



ねぎとちりめんじゃこの平焼きパン

★朝食やおやつに、おかずと一緒に食べてもそのままでもおいしい
栄養満点のパンです。



ねぎとちりめんじゃこの平焼きパン



飛島村のねぎと
ほうれん草は、
栄養たっぷりで
とてもおいしいよ!

飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



●材料(4個分)

A	薄力粉	150g	ちりめんじゃこ	80g
	強力粉	150g	ごま油(焼き用)	適量
	ベーキングパウダー	5g		
	砂糖	小さじ1		
	塩	小さじ1/2		
	牛乳	150ml		
	ごま油	大さじ1		
	ねぎ	1本		

●作り方

- ① ボウルにA・砂糖・塩・牛乳・ごま油をいれ、よく混ぜてこねる。
- ② ラップをして、20分ほど寝かせる。
- ③ 麺棒で薄くのばし、ごま油をぬり、小口切りした長ねぎ・ちりめんじゃこをのせる。
- ④ 筒状に巻いてから、少しひっぱって長くのばし、渦巻き状に巻く。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④をいれ、軽くおさえながら両面焼き、蓋をして中まで火を通す。

〔レシピ監修〕

料理研究家・栄養士 長田 絢



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469