

意外性 No.1

時短の一品

ひらやーちー

(豆乳・きんぴら)

オススメ



秘伝のれしぴ (2人前)

一人前約160円

材料

- ・小麦粉 110g
- ・卵 2個
- ・無調整豆乳 200ml
- ・惣菜きんぴらごぼう 100g
- ・葉ねぎ 50g
- ・サラダ油 適量

調理手順

1. 卵と豆乳をよく混ぜ小麦粉を入れて生地を作る
2. きんぴらと葉ねぎを入れて混ぜる
3. フライパンに油をしいて焼く

毎日、頑張っているあなたへ

疲

れて帰ってきてこれからご飯の支度

今夜 は “ひらやーちー” にしてみない？

すごく簡単に、とても早く、めっちゃ美味しい、変わりひらやーちーです。

※ 惣菜のきんぴらごぼうでも、出来ますよ。

ごぼうは水溶性・脂溶性の両方の食物繊維を含む食品でまた、感染症などに対する免疫力をつける成分が含まれていると言われています。是非、一度作って召し上がってみてください。