

# 豆乳モズクのひらやーちーの作り方

## 手順 1



材料を準備

## 手順 2



材料①から③を混ぜ  
生地を作る



## 材料

- ① 小麦粉 (110g)
- ② 調整豆乳 (200ml)
- ③ ツナ缶 (1缶)
- ④ 卵 (2個)
- ⑤ 青ネギ (50g)
- ⑥ モズク (200g)
- ⑦ 油・塩少々

## 手順 3



材料④、⑤を加え混  
ぜる

## 手順 4



油をひいて焼く

## 手順 5



お皿に盛りつけて完  
成です。