



羽生市
健康応援
レシピ

焼きびん



【1人分栄養価】
エネルギー 296kcal
食塩相当量 0.7g

材 料 (2個分)

ごはん 100g
小麦粉 大さじ1・2/3
プロセスチーズ 15g
青のり 適量
にんじん 30g
サラダ油 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- 1 チーズは角切りにする。
人参はみじん切りし、電子レンジ600W
で1分加熱する。
- 2 ごはんを水でほぐし、小麦粉、1、青のり
を混ぜて平たく成形する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、しょうゆを
両面につけて片面ずつ焼く。

POINT

焼きびんは郷土料理の一つです。忙しい農作業の合間に食べていたといわれています。お子様のおやつにもおすすめです。

作成：羽生市健康づくり推進課