

たらし焼き

材 料

小麦粉 200g
水 200cc
(小麦粉と水は同量)
油 適宜



作り方

- 1 小麦粉と水を合わせてよく混ぜる(写真1)。(小麦粉は一度ふるうか泡立て器で良く^{かくはん}攪拌しておくとう玉になりにくい。)
- 2 フライパンに油を引き、十分温まったらお玉に1杯程を流し入れ、弱火～中火で焼く。(写真2)
- 3 片面が焼けてきたら、フライ返しで表裏を返し、もう片面を焼く。(写真3)
- 4 両面が焼けて、中まで火が通ったら皿によそい、さとうじょうゆやジャム、メープルシロップなど、お好みのものをつけていただく。



材 料

そば粉 200g
お湯 200cc
(そば粉と熱湯は同量)
ねぎのみじん切り・かつおぶし・しょうゆ 少々

そばがき

作り方

- 1 お湯はグラグラいうくらい沸かしておく。
- 2 そば粉に1を少しずつ入れながら、菜ばしで玉にならないように素早くかき混ぜる(写真1)。(菜ばしを3本程使うとかき混ぜやすい)
- 3 みじん切りにしたねぎ、かつおぶしを添えてしょうゆをつけていただく。
 - ・冷めないようにするには鍋にお湯を沸かし(分量外)、2をくぐらせお椀によそうと良い。
 - ・そばは体を冷やすが、そばがきは体を温めます。

