

長芋とウインナーの洋風おやき

* 米粉	大2	＜おやきの具材＞	
* 片栗粉	大2	● 長芋	250～300g
* 水	大3	● ウインナー(茹)	3本
* 岩塩	2つまみ		
* にんにく塩	4振		
* パセリ(みじん切)	適宜		

- ① 長芋の皮をむいて輪切りにし、厚めのポリ袋に入れてめん棒で叩いて粗くつぶす
- ② ウインナーを茹でて粗みじん切にして袋に入れる
- ③ * の材料を全て加えて、全体を揉み合わせる
- ④ フライパンにオリーブオイル(大1～)を熱し、③を大さじですくって丸く落とす
- ⑤ 両面にこんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする
(1度に全部は焼けないので2回に分けて焼く)
- ⑥ ケチャップor塩をつけて召し上がれ～♪

※玉ねぎの薄切り、小口切りにして塩でもみ水気絞った小松菜などを加えても◎

※具材が多くバラバラする場合は長芋の1/3量をすりおろして加える