

## 沖縄料理・ヒラヤーチー

<材料>	2人分	グラム	概量
小麦粉	.....	100g	
卵	.....	1個(50g)	
水	.....	100g	
ツナ缶	.....	1缶(70g)	
ニラ	.....	30g	
ごま油	.....	適量	
和風顆粒だし	.....	小さじ1(3g)	
ウスターソース	.....	適量	



### <作り方>

- ①材料を切る。ニラは 1.5 cm幅。
- ②小麦粉に卵、水、顆粒だしを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。やわらかめの生地。
- ③生地に 1 を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに薄く油をしき、お玉 1 杯を流し入れ弱火から中火で焼く。
- ⑤周りが固まってきたらひっくり返す。おさえながら焼きつけるように焼く。
- ⑥完成です。お好みでタレにつけてお召し上がり下さい。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー130kcal たんぱく質 7g 脂質 2g 炭水化物 20g 塩分 0.1g

※ヒラヤーチーとは沖縄方言で「平らく焼いたもの」という意味。

韓国料理のチヂミに似た料理です。沖縄ではおつまみやおやつとして好まれています。

基本はニラとツナ缶のみとシンプルです。生地に入れる具材はなんでも OK。アレンジしてお楽しみ下さい。

### 《参考資料》

栄養計算：<https://calorie.slism.jp/>