

# そば粉のブロッコリーもち

南が丘中学校 2年 <sup>はぎの</sup>萩野 <sup>こうた</sup>滉太

使った特産物：そば粉 ブロッコリー 小麦粉

材料 4人分

そば粉	200g
ブロッコリー	100g
絹ごし豆腐	100g
小麦粉	20g
塩	小さじ1
ごま油	大さじ4



## 【作り方】

- ① ブロッコリーをゆでる。
- ② ボウルにそば粉、塩、小麦粉を入れ、木べらでよく混ぜる。
- ③ 熱湯100mlを少しずつ入れる。
- ④ 別のボウルで豆腐（水切りせず）をつぶし、刻んだブロッコリーを加えて混ぜる。
- ⑤ ②と④をよく混ぜ合わせ、もち状の生地を作る。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、一口大に軽く押しつぶした生地を並べる。
- ⑦ 中火で両面焼き色がつくまで焼く。

※好みで めんつゆ または 塩をふって食べる

## 料理のアピールポイント

外はサクサク、内はもっちりしていて、とてもおいしく栄養価が高い。  
そばの香りが強く、塩味が合う。