

コーンコーンおやき

とうもろこしがたっぷり入った、自然の甘みのおやつ



材料（12枚分）

コーン（粒）	……	50g
コーンフラワー	……	大さじ2
おから	……	100g
片栗粉	……	大さじ2
青ねぎ	……	1本
塩	……	小さじ1/2
しょうゆ	……	小さじ2
なたね油	……	適量

作り方

- 1 青ねぎはみじん切りにする。
- 2 コーンフラワー、片栗粉、おから、塩、しょうゆをよく混ぜる。
- 3 2 にねぎ、コーンを加え混ぜ合わせる。
- 4 12等分して、薄く丸い形にする。
- 5 フライパンになたね油を熱して、両面おいしそうな焼き色がつくまで焼く。