



そばを使った
アイデアレシピ集

2 うすやきオーダブル

菅沼 二三夫さん 作
菅沼 多佳子さん

材 料

- ・そば粉 200g
- ・小麦粉 100g
- ・牛乳 500cc
- ・ベーキングパウダー
小さじ1～1.5
- ・塩 少々
- ・油かオリーブオイル 少々

【のせる具】

- サラミ
- チーズ
- 生ハム
- スモークサーモン
- などお好みで!

作り方

- 1 全部合わせてオリーブオイルまたはサラダオイルを敷いたフライパンに薄く生地をひき、両面を焼き四角形に切る。
- 2 上に好みの具をのせてオーダブルに盛り付ける。

そばを使った
アイデアレシピ集

3 甘いなっとう入りおやき



作り方

- 1 上記の分量に甘納豆を入れて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンで少し厚めに焼く。