



● レシピ印刷 (PDFファイル)

【海12】 かみかみスティック

健康おやつです。
2種類のかみかみスティックをつくってみましょう。材料は基本的には同じです。



材料



1 に対応



えび 1 に対応



2 に対応



3 に対応



4に対応



完成

● 材料：（18本分）

・薄力粉	200g
・ベーキングパウダー	小さじ1弱
・砂糖	小さじ2
・サラダ油	小さじ5
・水	100cc

能生産のわかめを使うと風味よく出来上がります。是非お試しください。

（1）わかめ風味

塩蔵わかめ	50g
-------	-----

● 作り方

1.	わかめは水洗いをして良くしぼったら、みじん切りにする。このとき塩気は残すようにする。（3回、水をかえる程度）
2.	ボウルにわかめと基本材料を入れてよくこねる。
3.	おおむね18等分にし、細長い棒状に形作る。
4.	15分程度オーブン※で焼き、冷めないうちに切ればでき上がり。3等分ぐらいが食べやすいようです。
※ オープントースター・・・アルミホイルにのせて、15分程度。 オープンの場合・・・オープンシートにした天板にのせて、230度で15分程度。	

(2) えび風味

・干しえび	100g
・塩	小さじ0.5

● 作り方

1.	干しえびはフードプロセッサーで2分弱かけて粉末にする。
2.	ボウルに干しえびと基本材料、塩を入れてよくこねる。
3.	おおむね18等分にし、細長い棒状に形作る。
4.	15分程度オーブン※で焼き、冷めないうちに切ればできあがり。
※	オーブントースター・・・アルミホイルにのせて、15分程度。 オーブンの場合・・・オーブンシートにしいた天板にのせて、 230度で15分程度。