

そば粉ようかん

【材料】

- ◆ そば粉…大さじ 4
- ◆ 小豆あん…200g
- ◆ 水…大さじ 6

【作り方】

1. 材料を入れてよく混ぜる。
2. 棒状にしてラップでゆるく包んで電子レンジでふくれるまで加熱する。3 分から 4 分くらい。
3. 巻きすなどに包んで形を整える。

イチカラ畑

〒947-0035 新潟県小千谷市桜町 5145-7

電話：0120-949-420



そば粉のチジミ

【材料】

- そば粉…100g
- 卵…1 個
- キムチ…50g
- ニラ…50g
- 水…適量
- ごま油…大さじ 1～2
- ポン酢…適量

【作り方】

1. そば粉と卵、水を混ぜてトロトロにしてしばらく休ませます。
2. キムチとニラを食べやすい大きさに切り混ぜます。
3. フライパンにごま油をしき、ぱりっと両面を焼きます。
4. ポン酢をお好みでかけて食べます。

イチカラ畑

〒947-0035 新潟県小千谷市桜町 5145-7

電話：0120-949-420

