

4人分

調理時間 30分



## 作り方

準備

紅大豆は、ひと晩水に浸しておく。

1.

紅大豆を10分煮る。  
おひさまパスタを3分茹でる。

2.

生きくらげ、キャベツを千切りにする。

3.

自然薯をおろし、溶き卵、醤油、粉チーズを混ぜ合わせる。

## 材料

## ◎生地

- ◆ 雪国育ちの自然薯【大石田町新作物開発研究会】 250g
- ◆ 紅大豆【川西町紅大豆生産研究会】 10g
- ◆ 生きくらげ【鈴木屋本店】 50g
- ◆ 黒毛和牛スライスサラミ【和農産、風味堂】 4枚
- ◆ おひさまパスタ【玉谷製麺所】 8個
- ◆ キャベツ 2枚
- ◆ 鰹節 10g
- ◆ 卵 1個
- ◆ 醤油 小さじ1
- ◆ 粉チーズ 大さじ1
- ◆ うこぎ茶【マインド】 4本
- ◆ 米油 大さじ4

## ◎トッピング用

- ◆ ウスターソース 適量
- ◆ マヨネーズ 適量
- ◆ 青のり 適量
- ◆ 鰹節 適量
- ◆ めんつゆ 適量

4.

「3」に「2」と鰹節を加え、さっくり混ぜ合わせる。  
生地を半分に分け、片方にうこぎ茶を加え、緑の生地にする。

5.

フライパンに米油をしき、「4」を焼く。

6.

白と緑の生地は、片面が焼けたら、おひさまパスタと紅大豆をのせて、  
反転させる。

7.

焼き上がったら、皿に盛りつけ、軽く焼いた黒毛和牛サラミ（スライス）  
を添えて、お好みでソース、マヨネーズなどをトッピングする。