

島にんじんのヒラヤーチー

【考案理由】

島にんじんをもっとより多くの人に知ってもらう、食べてもらうには、身近にある少ない材料で美味しく手軽に作れるものを！！と思い、ヒラヤーチーにしました。ヒラヤーチーとは、沖縄のおやつと呼ばれていて、「薄くのばされた」という意味があるそうです。

レシピ

【調理時間】

約 20 分

【材料】（4人分）

- ・薄力粉 200 g
- ・島にんじん 1 本
- ・ニラ 適量
- ・水 200 cc
- ・ツナ缶 1 缶
- ・卵 2 個
- ・ほんだし 1 袋
- ・ソース お好みで適量



【作り方】

- (1) 薄力粉、水、卵、ほんだしをボウルに入れて混ぜ合わせる。
（1～2分）。



- (2) 島にんじんを蜂の巣（通称しりしり器）で切る。
ツナ缶の油を切る。
ネギも小さく切る。
そして、1と2をひとつに軽く混ぜ合わせる。（4～5分）



- (3) フライパンに油をひき、2を薄くフライパンに敷いて、中火で両面に焼き色がつくまで焼いたら完成。（3～4分）

