



こねつけ

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



郷土食「こねつけ」は、残りご飯を上
手に活用した長野のソウルフード。こ
びれ（おやつ）として畑仕事の合間に
食べていました。今も子どもたちの大
好きなおやつとして家庭や保育園等で
食べられています。

材料（4人分）

ご飯	150g	みそ	大さじ2
小麦粉	150g	砂糖	大さじ2
		油	大さじ1

1食分の成分 ◎エネルギー 176kcal ◎塩分 0.7g

作 り 方

1. みそ、砂糖、油をよく混ぜておく。
2. ご飯、小麦粉をよく混ぜる。
3. 2を手で平たくのばし、油をひいたフライパンに並べ、弱火で両面を色よく焼く。
4. 3に、1のみそあんをうすくのばしてぬる。