



にらせんべい

須坂の
郷土食

健康長寿 Point



郷土食として親しまれている「にらせんべい」。北信濃では小麦粉の生地を薄くのばして焼いたものを「せんべい」と呼びます。昔から畑や庭のまわりに、にらが生えていたので気軽に作られていました。

材料（4人分）

にら 50g 砂糖 大さじ1と1/2
小麦粉 100g 水 100ml
みそ 大さじ2 油 大さじ1強

1人分の成分 ◎エネルギー 165kcal ◎野菜 12g
◎塩分 1.1g

作 り 方

1. にらを2cm位に切る。
2. 小麦粉、みそ、砂糖を水で良く練り合わせ、にらを加えて混ぜる。
3. フライパンを熱し油をひき、2を薄くのばして、色よく両面を焼く。
4. 焼けたら、まな板の上で5分程ねかし、食べやすい大きさに切る。