

## 五平もち

1 本分の栄養価

エネルギー 82kcal

たんぱく質 1.3g 食塩相当量 0.2g

### 【材料 4本分】

|      |      |        |
|------|------|--------|
| ごはん  | 150g |        |
| にんじん | 30g  |        |
| ごま油  | 小さじ1 |        |
| A    | みそ   | 小さじ1   |
|      | さとう  | 小さじ1   |
|      | 粉チーズ | 小さじ1/2 |
|      | 水    | 小さじ1/2 |



### 【作り方】

#### <みそダレ>

- ① 耐熱容器にAを入れ、混ぜ合わせ、電子レンジ強（600W）で10秒加熱してよく混ぜる。容器の中で4等分にしておく。

#### <もちもちごはん>

- ② にんじんは皮をむいて、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ強（600W）で2分ほど加熱して軟らかくする。冷めたらビニル袋に入れ、ビニル袋の上から手でつぶす。
- ③ ②にごはんを入れ、にんじんと共にごはん粒を手でつぶしながら、粘りが出てくるまで混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にし、袋から出し小判型に形を整える。

#### <焼く>

- ⑤ ホットプレート又はフライパンに油を馴染ませ④を置き、軽く焼き色がつく程度に両面を焼く。①のタレを片面にのせ、タレの付いた面を裏返し、サッと焼く。裏返した瞬間「ジュッ」と音がする。音がしたら直ぐに表にし、火を止める。

タレを焦がさないポイント

- ⑥ ⑤を皿にのせ、串をさし、盛りつける。

ワンポイントアドバイス

みそダレは、お子さんが食べやすいようにアレンジしました♪