

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♪