

親子料理教室



『親子で一緒に日本の郷土料理を作ろう!』

もちもちごはん 五平もち		1人前の栄養価 エネルギー 151kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.5g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 0.4g
材料	2人前 (4本分)	作り方
≪五平もち≫ ごはん にんじん 水 青のり 油 ≪たれ≫ みそ さとう 白すりごま 水	150g 2～3cm位(20g) 小さじ1 小さじ1/3 適量 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2	① ご飯を炊いて、粗熱をとっておく。 ② にんじんは2～3cm位の大きさの輪切りにし、ピーラーで皮をむく。 ③ 耐熱容器に、にんじん、水(小さじ1)を入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱し柔らかくする。 ④ ③の柔らかくした人参をチャック付きポリ袋(ジッパー付きポリ袋)へ入れ、手をつぶす。 ※熱いので注意する。 ⑤ ①のごはん半量を④のチャック付きポリ袋へ入れ、ごはんの粒とにんじんを共に混ぜ合わせるように、手をつぶす。 ⑥ 残り半量のご飯をチャック付きポリ袋へ入れ、青のりを入れ粘り気がでるまで混ぜ合わせる。 ⑦ ⑤と⑥をそれぞれ袋の中で2等分にし、ラップに出し、小判型に形を整える。 ⑧ ラップをはがし、小判型にした⑦へ串を刺す。 ⑨ 耐熱容器へ A を入れ、混ぜ合わせ、電子レンジ(600W)で10秒加熱して混ぜる。 ⑩ フライパンにうすく油をひき⑧を置き、中火で焼き色がつく程度両面焼く。焼けたら一度お皿へ取り出す。 ⑪ ⑨のたれを焼いた⑩の片面に塗り、たれの付いた面を裏返し、さっと焼く。裏返した瞬間「ジュッ」と音がする。音がしたらすぐに表に返す。

ポイント

- たれをつけ焼いたらすぐに表に返しましょう! たれを焦がさないよう気を付けましょう
- 小さいお子さんの場合には、串は使用せずに小判型にして焼きましょう。
- みそだれは、水をみりんに変えるとより本格的な味になります。