

いももち



《材料：12個分》

【1個あたり 43円 エネルギー 35kcal 塩分 0.02g】

さつまいも(皮むいて) 400g
餅 100g
こしあん 300g
きな粉 40g

- ①蒸し器をセットし、湯を沸かしておく。
- ②さつまいもは、厚く皮をむいて1cmの輪切りにし、水に漬けてアク抜きをする。ザルにあげて、水切りをする。
- ③蒸し器に②を入れて蒸す。
- ④芋が柔らかくなったら、上に餅をのせ、餅がとろけるまで蒸す。
- ⑤ボウルに出して、すりこ木やめん棒で、餅とさつまいもがなじむまでつく。
- ⑥あんを25gに丸めておく。
- ⑦手水をつけて、⑤を12等分し(約38g)、あんを包む。
⇒⑤の生地は冷めてから餡を包むとよい。
(生地が熱いままだと、火傷をする。)
- ⑧ボウルにきな粉を入れておき、⑦を入れ、転がすようにしてきな粉をつける。

とろけるような
なめらかな食感をお楽しみください

じゃがいも餅ガレット



《材料：2人分》

【1人あたり 101円 エネルギー 258kcal 塩分 1.0g】

じゃがいも(皮むいて) 240g
餅 100g
片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/3強
サラダ油 大さじ1
ローズマリー 少々

- ①じゃが芋は2mm幅くらいの千切りにする。餅は3～5mmの厚さに切る。
- ②ボウルに(ポリ袋でも可)じゃが芋と塩、片栗粉を入れよく混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②のじゃが芋の半量をできるだけ均一に丸く広げ、餅をのせたら中火で焼き始める。
- ④残りのじゃが芋を餅にかぶせるように均一に広げる。
- ⑤カリッとこんがり焼けたらひっくり返し、裏面もカリッとこんがりきつね色になるまで焼く。
- ⑥格子状に切り器にのせる

カリッともっちり 止まらないおいしさ

餅入り白菜の味噌ミルクスープ



《材料：2人分》

【1人あたり 175円 エネルギー 255kcal 塩分 2.75g】

切り餅 2切れ
サラダ油 少々
白菜 3枚
長ねぎ 1本
牛乳 300ml
味噌 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
粗挽きこしょう 少々
柚子の皮(千切り) 少々

- ①白菜は細い千切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②餅は3等分に切り、油を熱したフライパンで軽く全体を焼く。
- ③餅に軽く焼き目がついたら、①の野菜も加えて一緒に炒め、しんなりしてきたら牛乳を加えて弱中火で少し煮る。
- ④餅や野菜が柔らかくなったら、味噌を溶かし入れ、醤油で味を調えたら器に盛り、粗挽きこしょうを振りかければ完成!!

お餅でとろーり コクのあるミルクスープ
体の中からあったまります