



## のたもち

<材料・・・おとな4人分>

米・・・・・・・・・・120g  
 もち米・・・・・・・・・・60g  
 茹で枝豆（さやつき）・・・・240g  
 水・・・・・・・・・・1/4カップ  
 A [ 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2  
     塩・・・・・・・・・・2つまみ

<作り方>

- ① 米ともち米を洗い、2時間浸水させ炊飯する。
- ② 枝豆のさやをむき、すり鉢に入れてよくすりつぶし、なめらかになるまで分量の水を加えてのばす。
- ③ ②にAを入れ、味を調える。
- ④ 炊けたご飯を軽くつぶし（「半殺し」という）、食べやすい大きさにまとめて、③をかける。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	215 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	2.8 g
塩分	0.4 g

のたもちは諏訪地方でお盆の時期に食べる郷土食です。田んぼの畦（あぜ）を守るために植えられた枝豆を使った、知恵と工夫の一品です。

