



五平餅

＜材料・・・おとな4人分＞

米・・・・・・・・・・120g
もち米・・・・・・・・・・60g
水（炊飯用）・・・・・・・・250ml
味噌・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
白すりごま・・・・・・大さじ1と1/3
（水・・・・・・・・・・大さじ2/3）

A

＜作り方＞

- ①米ともち米を洗い、水(250ml)を入れて炊く。
- ②炊けたご飯を軽くつぶし(「半殺し」という)、小判型に成形する。
- ③フライパンやホットプレートで両面をこんがり焼く。
- ④たれを作る。
Aを鍋に入れ弱火にかける。ふつふつしてきたらすりごまを加えて混ぜる。硬いようなら水を少し少しずつ入れて伸ばし、火を止める。
- ⑤③が焼けたら皿に盛り付け、片面にたれを塗る。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	201 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	2.8 g
塩分	0.6 g

五平餅は本州中部地方の郷土料理です。
もち米を入れるとまとまりやすく、もちもちの食感になりますが、低年齢のお子さんは誤嚥の危険もあります。
ご飯だけをつぶしてもできますので、お子さんに合わせて作ってみてください。

