

五平もち



ざいりょう 材料

温かいご飯	茶わん 1 ぱい分
白いりごま	小さじ 2
サラダ油	少々
みそだれ	
みそ	小さじ 1
さとう	大さじ 1
しょうゆ	少々
トッピング	
クルミ	少々
白いりごま	少々

つく かた 作り方

- ① 温かいご飯をボウルに入れてラップをのせる。
上からコップのそこをおしつけて、米つぶの形が半分くらいになるのをめやすにつぶす。
- ② ラップをはずし、白ごまを加えて混ぜる。
- ③ ②をラップにのせ、たわら形やだんご状に丸める。
- ④ たいらにつぶし、手のひらに少しサラダ油をつけ、まとめたごはんのまわりを軽くなでる。
- ⑤ フライパンを火にかけ、中火で軽く色づくまで両面を焼く。
- ⑥ 焼いている間にみそだれの材料をすべてボウルに入れ、スプーンでまぜ合わせる。
- ⑦ 焼けたら、表面にみそだれをぬり、オーブントースターで3分ほど焼く。
- ⑧ 焼き色がついてみそのよいかおりがしてきたらできあがり。クルミや白ごまをちらしでもりつける。