

五平餅

【材料】

- | | |
|-------------|------------|
| ・うるち米 … 75g | ・ごま … 10g |
| ・もち米 … 75g | ・みそ … 15g |
| ・ひじき … 6g | ・三温糖 … 15g |
| | ・みりん … 5g |



※分量は3～5歳児1人分の目安です。

0～2歳児は1/2～2/3量、大人は1.5～2倍量を目安に調整してください。

【作り方】

- ①うるち米ともち米を1対1で準備をし洗う。水は1合のメモリまで入れる。
- ②ひじきを水で戻し①の米に加え、炊飯を開始する。
- ③みそ、三温糖、みりんを混ぜ合わせたれを作る。
- ④②の米が炊けたらごまを入れ、ご飯の粒が残る程度に粗くつぶす。
- ⑤④のご飯を食べやすいサイズに握る。
- ⑥アルミホイルの上に握ったご飯をのせ、その上に③のたれをかけてオーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼くいたら完成★

※このレシピは1合（150g）の分量で作成しています