



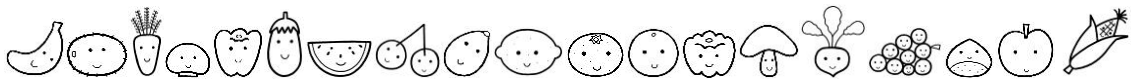
おうちごはんを楽しもう



ごへいもち

材 料 名	分量 (1人分)	作 り 方
ごはん A { 味噌 砂糖 しょうゆ みりん すりごま	80g 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 0.5g	① ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせる。 * 水分が少ないようなら水を加える。 ② ごはんは2等分にして、少し大きめに広げたラップにくるみ、手で押しつぶす。 ③ ごはんの粒が半分くらいつぶれたら、ラップの中で丸め、軽く押しつぶして平たくする。 ④ アルミホイルに載せて、タレを塗る。 ⑤ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

エネルギー 170kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.9g 炭水化物 35.7g 食塩 1.2g



ごへいもちは、余ったごはんと、おうちにある調味料で手軽に作ることができます。ラップで押しつぶすので簡単♪お子さんと楽しく作れます。オーブントースターをのぞいて、だんだんと焼き上がるのを見て待つのも楽しそうですね。

雑穀ごはんで作ってみたり、タレにくるみやピーナッツを加えても美味しくできます。おやつはもちろん、軽食にも◎ぜひ作ってみてください。

