

磯辺じゃがモチ

大人も子どもも大好きな甘から味☆
のりで巻いて磯辺風に...



★ 材料



4人（小判型8個）分

じゃがいも …350g(大きめ2個)

【A】 片栗粉 …36g(大さじ4)

だし汁 …30g(大さじ2)

しらす干し …20g(大さじ3)

小ねぎ(小口切り)…10g(2本)

サラダ油 …12g(大さじ1)

【B】 しょうゆ …36g(大さじ2)

砂糖 …14g(大さじ1と1/2)

みりん …18g(大さじ1)

焼きのり …(8切を)8枚

★ 作りかた

- ① じゃがいもは皮ごと耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで5～6分加熱する。(じゃがいもが大きい場合は半分に切る。)
- ② 熱いうちに皮をむく。
POINT 皮をむくときはアルミホイルを使うとらくらく♪【右下写真】
- ③ ②に【A】を加えてよく混ぜ、よくこねる。10等分に分けて、1つずつ小判型に形をつくる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、④の両面をこんがり焼く。
- ⑤ 【B】の調味料を合わせ、フライパンに流しいれてまんべんなく絡める。
- ⑥ (お好みで)焼きのりを巻く。

栄養成分

※1人分(2個)あたり

エネルギー 160kcal

食塩相当量 1.1g

