

# 磯辺じやが"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の両面をこんがりと焼く。
- 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

