

五平もち

(1 人分)
エネルギー 149kcal
タンパク質 2.5g

(主材料) 米・もち米・ごま・味噌
(調理時間) 20 分
※炊飯時間を除く

❁ついた御飯を串焼きにした中部地方の郷土料理です。

保育園では串に刺さず、焼きおにぎりのような形で出しています。❁

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) *分量は廃棄量を含みます。

米 90g (約 1/2 カップ)

もち米 90g (約 1/2 カップ)

油 12g (小さじ 3) ※目安

※オープンペーパーを使用する場合は、油を使用しなくて良いです。

白ごま 6g (小さじ 2)

味噌 18g (大さじ 1)

砂糖 12g (小さじ 4)

みりん 6g (小さじ 1)

だし汁 (または、水) 14g (大さじ 1 弱)

※だし汁は、水 200ml にけずり節 2g を入れて作り、必要分量を使用する。

みそだれ

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】

*

子どものお手伝いできそうなところ



もち米が食べにくいようなら全て米にしても良いです。

煎ることで、ごまの香ばしい香りが増します。

②けずり節でだしを取る。



①米・もち米を合わせ、水加減を多めにして軟らかめに炊く。炊き上がったボールに移し、熱いうちにすりこぎ等で軽くつぶす。

③白ごまをフライパンで煎り、すり鉢でする。

ポイント

ごまは、粒のままだと消化しにくいいため、すって使うか、市販のすりごまを使います。



④鍋に③とみそだれの調味料を入れ、良く混ぜ合わせながら中火で 1~2 分熱し、少し煮詰めます。

⑤①をだ円形にし、天板に並べる。

⑥⑤に④のみそだれを塗る。



ポイント

オープンの代わりにフライパンで焼いても美味しくできます。

出来上がり!

⑦⑥を 170℃のオーブンで 5 分程度、軽く焼き色がつくくらい焼く。

