

# ゆでもち

●特産品●

米・にんじん

●出品者●

田沼町 荒田 恒子さん

お薦めのことば

残りご飯で手軽につくれます。



# ゆでもち

## 材 料 (4人分) 8個分

- 残りご飯 600g
  - 片栗粉 100g
  - しらす干し 40g
  - 牛乳 大さじ3
  - さやいんげん 5本
  - にんじん 50g
- ごまだれ
- すりごま 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ2
  - 砂糖 大さじ1・½
  - はちみつ 小さじ1
  - 水 100cc
- A
- 片栗粉 少々
  - 水

## 一人分の栄養価

- エネルギー…………… 392 kcal
- たんぱく質…………… 10.1 g
- 脂 質…………… 4.1 g
- カルシウム…………… 142 mg
- 鉄 …………… 1.7 mg
- 塩 分…………… 2.6 g

## 献立のヒント

- 魚の塩焼
- 即席漬

## 一口アドバイス

●たねが耳たぶくらいのかたさになるよう牛乳の量を加減してください。

## 作り方

①ごはんを片栗粉と牛乳を入れ、よく練る。(牛乳は、耳たぶくらいのかたさになるよう量を加減する)



②さやいんげんはうすい輪切り、にんじんはみじん切りにする。



③①を2つに分け、一方にさやいんげんとしらす干しもう一方ににんじんとしらす干しを入れ、それぞれよく混ぜる。



④好みの形に4個ずつまとめ平らにしてゆでる



⑤④の材料を鍋に入れて、沸とうさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



⑥④のゆでもちにごまだれをつけていただく。

