



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびいもの五平餅



一本あたりのエネルギー 141kcal	食塩相当量 0.6g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4本分)

えびいも …… 200g(茹でた場合の量)
温かいごはん …… 200g
A 味噌 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
ごま、青のり …… お好みで

■作り方

- ① えびいもは皮をむいて、1cmの厚さのいちよう切りにし、沸騰したお湯で12分程度やわらかくなるまで茹でる(電子レンジで加熱する場合は600Wで7分程度)
 - ② ①の水気を切り、熱いうちにつぶし、温かいごはんと混ぜ、さらにつぶす
 - ③ ②を割り箸にしっかりつけて小判型に整える
 - ④ 耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで30秒程度加熱する
 - ⑤ フライパンにクッキングシートを敷き、④を並べてじっくりと焼く
 - ⑥ 焦げ目がついたら、④を塗る
- ※そのままでも、お好みでごまや青のりをかけてお召上がりください

cooking memo