

トロ〜リお餅のお好み焼き風



材料

もち米・・・	1合
米粉（片栗粉）・・・	大さじ4
サラダ油・・・	大さじ1
お好み焼きソース・・・	適量
小ねぎ・・・	適量
白ごま・・・	適量
青海苔・・・	適量
かつお節・・・	適量
保存袋（大）・・・	1枚

作り方

※ 1合 = 8cm小判型10枚分

- ①炊飯器半分量を保存袋に入れ、米粉（片栗粉）大さじ4を混ぜ込んで叩いたり、伸ばしたりして餅状にします。
- ②手に水を付けながら小判型にしてフライパンに油（大さじ1）を熱して、両面にこんがり焼き目が入るまで焼いたら皿に取り出して、お好みソースを塗ります。
- ③上から小口切りにした小ねぎ・白ごま・青海苔・かつお節などを振りかけてお召し上がりください。

レシピ考案：
料理研究家・米粉インストラクター
西村 直子さん

苺とお餅で赤ちゃんのほっぺ



材料

生地

もち米・・・	1合
苺・・・	大4個
砂糖・・・	大さじ2

カスタードクリーム

牛乳・・・	300cc
卵黄・・・	3
米粉・・・	大さじ4
砂糖・・・	6
手粉・・・	適量
ビニール手袋・・・	1対
保存袋(大)・・・	1枚

作り方

※ 1合 = 10個分

下準備)

もち米は軽く洗って1時間水に浸し、スイッチを入れます。
苺は表面だけおろし、着色料にします。
果肉の部分は小さなさいの目切りにしておきます。

- ①鍋に牛乳(300cc) 卵黄(3個) 米粉(大さじ4) 砂糖(大さじ6)を入れて火にかけ、全体を混ぜ、固まり出したらすぐに火を止め粗熱を取り、あん用に苺果肉を混ぜてカスタードクリームは出来上がり。
- ②もち米が炊き上がったら2等分し、半分量を保存袋に入れ、砂糖(大さじ3)も加えて叩いたり伸ばしたりして餅状になったら、苺果汁でピンク色に染めます。
- ③手に粉を付けて、30gを手のひらに広げ、真ん中にカスタードクリームを包み込み下にして、丸く形成したら完成です。

レシピ考案：
料理研究家・米粉インストラクター
西村 直子さん