

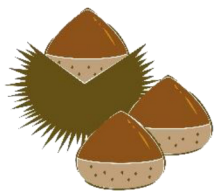
五平餅

材 料（4 人分）

ごはん	600 g	
くるみ	20 g	}
すりごま	35 g	
落花生	30 g	
しょうゆ	40 g	}
砂糖	30 g	
酒	20 g	
みりん	40 g	

作 り 方

- ① ご飯を炊いておく
- ②①をボウルに移し、すりこぎで半ごろしにする
（米の粒が残る程度につぶす）
- ② ②を団子状に丸め、少しつぶして形を整える
- ③ A を全てすり鉢に入れ、細くなるまですりつぶす
（ミキサーで攪拌してもよい、その場合は A、B すべての材料を入れてミキサーにかける）
- ④ と B を鍋に入れ、ぷつぷつとしてくるまで弱火で加熱する
（焦げ付かないように木べらで混ぜながら加熱する）
- ⑥③に⑤のたれをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く



1 人分栄養価

エネルギー	428	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	12.1	g
食塩	1.5	g

