

こんがい五平餅

6人分（1人あたり：115kcal）

材料	量	作り方
ごはん	300g （茶碗2杯）	① ごはんは熱々に温めてボウルに入れ、すりこぎで粘りが出るまで突く。 ② 一口大（または小判型）に丸めて平たく形作り、フライパンで表面をこんがり焼く。 ③ 耐熱の器にAの材料を全て合わせ、電子レンジに30秒ほどかけてよく混ぜ合わせる。 ④ ②にたれをぬり、オーブントースターで味噌に焼き目がつくまで焼く。
サラダ油		
みそ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1/2	
すりごま	大さじ1	

※すりごま以外にも、砕いたくるみなどを加えると香ばしいよ!!

ごはんせんべい

6人分（1人あたり2枚：100kcal）

材料	量	作り方
ごはん	300g （茶碗2杯）	① 温めたごはんとしょうゆ、Aの材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。 ② 12等分してだんごにまとめる。 ③ 1個ずつラップ2枚にはさみ、めん棒で薄くのばす。 ④ ③のラップをはずし、オーブントースターで約5分焼く。
白いりごま	各適量	
黒いりごま		
かつお節		
青のり		
しょうゆ		