

もちり 「さといも餅」

《 材料 (1人分) 》

- さといも 2個
- 水大さじ 1杯
- { ● 醤油 小さじ 2杯
- 片栗粉 大さじ 1/2杯
- 油 大さじ 1/2杯
- 砂糖 小さじ 2杯 } A



やわらかいのに、もちもちの食感に！

- * お好みで青のりを少量振りかけてもおいしいですよ。
- * 味見をして硬さを確認してから提供して下さい。

【1人分 : エネルギー178kcal たんぱく質 3.1g 塩分 1.7g】



©WANPUG

《下ごしらえ》

1



さといもは良く洗ってラップに包み、レンジで3分加熱します。

2



キッチンペーパーなどを使って、熱いうちに皮をむき、なめらかになるまで潰します。

3



2に水大さじ1杯と片栗粉を加え、混ぜます。

6



A を混ぜたものを加えて味をからめます。

5



熱したフライパンに油をひき、④を焼きます。

4



3等分にして、丸め、平らにつぶします。