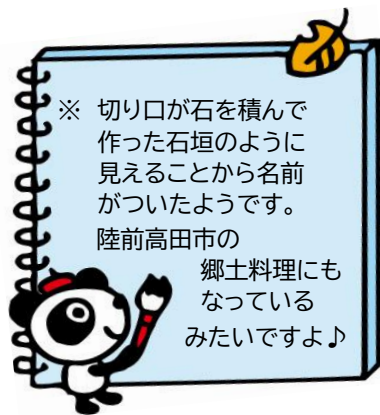


石垣もち

【 材 料 】

	(1人分)
小麦粉	… 20g
砂糖	… 15g
ささげ	… 15g
ざらめ	… 8g
塩	… 1.2g
干椎茸	… 0.3g
くるみ	… 3g
BP	… 0.8g
卵	… 5g
味噌	… 0.6g
油	… 0.8g
水	… 15g



【 作り方 】

- ① ささげは軟らかく煮て、ザラメ+塩を入れ煮詰める
- ② 干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする
- ③ くるみは粗く刻んでおく
- ④ 小麦粉とBPはふるっておく
- ⑤ ④に砂糖、①+②+③、
卵、味噌、油、
水を加えよく混ぜる
- ⑥ 油をしいたフライパンで
焦がさないように弱火で
ゆっくり両面を焼く



