

石垣もち

【 材 料 】

		(4人分)
小麦粉	...	80g
砂糖	...	40g
ささげ	...	16g
ざらめ	...	12g
塩	...	少々
干椎茸	...	1.2g
くるみ	...	12g
BP	...	3.2g
卵	...	23g
味噌	...	2.4g
油	...	3.2g
水	...	60g



【 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

