

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 119

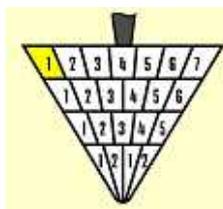
もちもち

(調理時間 約15分)

レシピ提供：弘前市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ



エネルギー	188kcal
タンパク質	2.5g
脂質	3.5g
塩分	0.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

干しもち... 3枚(100g)
油... 小さじ1と1/2
砂糖... 10gくらい



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・材料も少なくすぐに出来るのでちょっとしたおやつに最適です。
- ・青森県の県産品である“干しもち”をそのまま食べるのが苦手なお子様でも、これなら食べられるはずです。



作り方

干しもちを水にひたす。(指で押してくずれくらいまで)
フライパンに油をしく。
水分を拭き取った干しもちを焼く。焼き目がついたらひっくりかえす。
両面に焼き目がついたら完成。
食べるときに砂糖をかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。