

おうちで作ってみよう、給食メニュー



<作り方のポイント>

- ・炊き上がったご飯は、熱いうちにつぶしてください。少し米の粒が残るようにつぶすと美味しく仕上がります。
- ・たれを塗ったあとは焦げやすいので注意してください。

【五平餅】	4人分量	切り方	作り方
精白米	1.5合	およそ230g	①たれの材料をフードプロセッサーにかける。
酒	小さじ1		②米は酒を入れて炊き、炊きあがったヘラでつぶす。
水			③②を小判型にし、天板に並べオーブンで焼く。
			④たれを③に塗り、もう一度オーブンで焼く。
しょうゆ	小さじ1と1/2強		
砂糖	大さじ1と1/2強		
酒	小さじ1		
みりん	大さじ1/2		
赤みそ	大さじ1		
アーモンド(刻み)	14.0 g		
白いりごま	小さじ2		