



## さつまいもレシピ

# こんがりジェラシー（焼き餅）

祖母や母達が忙しい合間をぬって、身近にある材料で、心とお腹を満たすために作ってくれた、家族への愛情たっぷりのお餅です。私も子どもや孫達につないでいきたいくて、この焼き餅を作りました。

### 材料(4人分)

さつまいも……………中 1/2 本(100g)  
【A】 米粉(または白玉粉)…大さじ 7(70g)  
小麦粉…………… 大さじ 5 強(50g)  
青のり…………… 大さじ 1 と 1/2(4g)  
サラダ油……………大さじ 1/2(6g)  
【具】  
なす…………… 1 と 1/2 本(100g)  
ししとう……………4 本(15g)  
かつおみそ……………大さじ 1 と 2/3(30g)  
サラダ油……………大さじ 1/3(4g)

### 作り方

- ① 具を切り、8等分にしておく。
- ② 皮をむいたさつまいもを茹でる。
- ③ ②をつぶし、A を加えてよくこねる。(分量外の水で調節しながら耳たぶより少し硬めに)
- ④ ③を 8 等分にして丸く広げて具を中に入れて、お餅風に丸める。
- ⑤ 油を薄く引いたフライパンで蓋をして、片面 5 分程度弱火で両面をこんがり焼く。

### 【具】

なすは所々皮をむき、粗みじん切りにして、油でしんなりするまで炒めてかつおみそを加え、全体になじんだら小口切りにしたししとうを加える。

[一人(2個)分の栄養量] エネルギー:196kcal, 食塩相当量:0.5g