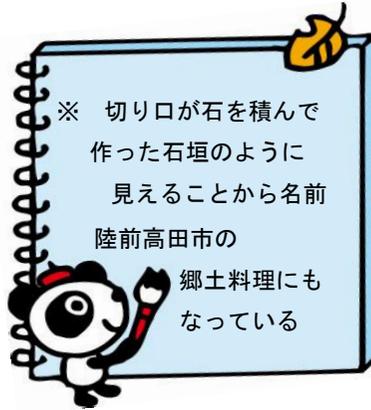


石垣もち

【 材 料 】

(1人分)

小麦粉	・ ・ ・	20 g
砂糖	・ ・ ・	15 g
ささげ	・ ・ ・	15 g
ざらめ	・ ・ ・	8 g
塩	・ ・ ・	2 g
干椎茸	・ ・ ・	3 g
くるみ	・ ・ ・	3 g
B P	・ ・ ・	8 g
卵	・ ・ ・	5 g
味噌	・ ・ ・	6 g
油	・ ・ ・	8 g
水	・ ・ ・	15 g



【 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B P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

