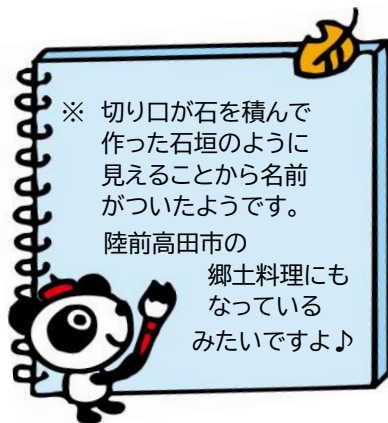


石垣もち

【 材 料 】

		(4人分)
小麦粉	…	80g
砂糖	…	40g
ささげ	…	32g
ざらめ	…	24g
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

