

かまもち

【 材 料 】 (1人分)

小麦粉	…	20g
黒砂糖	…	5g
白ごま	…	1g
くるみ	…	2g
味噌	…	1.5g
		0.5g

【 作り方 】

- ① 小麦粉を熱湯でこねる
(耳たぶくらいの柔らかさ)
- ② ごま・くるみはすりつぶす
- ③ 黒砂糖・②・味噌を火にかけて煮溶かす
- ④ ①を丸めつぶし、③のタレを入れ閉じる
- ⑤ 熱湯で茹で上げたら出来上がり！

